

ÁREA CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

5º Ano

GUIÃO ORIENTADOR DO TRABALHO A DESENVOLVER AO LONGO DO ANO LETIVO

Regulamento das aulas de Educação Física:

- Após o toque de entrada os alunos têm 5 minutos para se equiparem.
- É obrigatório o uso de equipamento desportivo nas aulas.
- Os objectos de valor devem ser depositados no saco de valores da turma. A escola não se responsabiliza pelos valores deixados no balneário.
- Os alunos devem colaborar na arrumação do material desportivo, zelando pelo seu bom estado.
- Por questões de segurança, não é permitido o acesso aos balneários no decorrer da aula.
- No final da aula, os alunos dispõem de 10 minutos para o seu duche de higiene pessoal.
- Os alunos só serão dispensados pontualmente da prática de Educação Física com justificação do encarregado de educação na caderneta.
- Os alunos dispensados da aula prática de Educação Física devem estar sempre presentes e colaborarem com o professor nas tarefas solicitadas.
- É obrigatória a apresentação de um atestado médico no caso de o tempo de inatividade do alunos exceder uma semana.

De acordo com o estabelecido no Projeto Curricular de Agrupamento, as metas de aprendizagem (www.metasdeaprendizagem.min-edu.pt/) previstas para o 5º ano de escolaridade e o programa em vigor abordaremos os seguintes temas:

PERÍODOS	DOMÍNIO	Subdomínios / Conteúdos Temáticos ⁽¹⁾	Nº DE TEMPOS LETIVOS
1º	Aptidão Física Atividade Física Conhecimento ⁽²⁾	Aptidão Física – Aptidão Aeróbica. JOGOS pré-desportivos GINÁSTICA – Ginástica de Solo ATLETISMO – Técnica de corrida / Corrida de resistência Regras de funcionamento e estrutura organizativa da aula de Educação Física Conhece e relaciona os testes de aptidão física com as respetivas capacidades	Todas as aulas 12 – 14 8 - 10 6 - 8 8 – 10 Ao longo do período
2º		Aptidão Física – Aptidão muscular e Velocidade JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – Voleibol GINÁSTICA – Ginástica de Solo ATLETISMO – Corrida de velocidade/ Corrida de estafetas Conhece e identifica hábitos de vida saudável (alimentação, higiene, prática regular de atividade física). Identifica os cuidados indispensáveis a uma boa atitude corporal	Ao longo do período 10 – 12 10 - 12 6 – 8 Ao longo do período
3º		Aptidão Física - Aptidão muscular JOGOS pré-desportivos (Futebol e Basquetebol) ATLETISMO – Salto em comprimento OUTRAS MODALIDADES – a definir pelo professor Espírito Desportivo	Ao longo do período 12 – 14 6 – 8 4 – 6 Ao longo do período

(1) A distribuição dos conteúdos pelos períodos pode sofrer alteração devido à ocupação dos espaços do pavilhão desportivo.

(2) O conhecimento das regras de jogo, regulamento técnico das provas, determinantes técnicas de execução, fundamentos táticos e identificar os materiais usados está subjacente à abordagem dos diferentes conteúdos temáticos ao longo do ano letivo.

Critérios de avaliação:

DOMÍNIO	INDICADORES	PARAMETROS	PONDERAÇÃO
Domínio do Saber e Saber fazer APROPRIAÇÃO DE CONHECIMENTOS E DESENVOLVIMENTO DE CAPACIDADES	CONHECIMENTO	<i>Aquisição dos conhecimentos dos regulamentos dos diversos subdomínios abordados. Domínio da linguagem específica dos diferentes subdomínios. Identificação das capacidades físicas de acordo com as características do esforço.</i>	10%
	COMPREENSÃO	<i>Organização do conhecimento de forma a responder às questões propostas. Aplicação dos conhecimentos nas situações práticas (regras, regulamentos e determinantes técnicas e/ou táticas)</i>	10%
	DOMÍNIO DE TÉCNICAS	<i>Domínio das habilidades nos diferentes tipos de atividades (subdomínios), procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade</i>	50%
		<i>Elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas</i>	5%
Domínio do Ser ATITUDES E VALORES	RESPONSABILIDADE	<i>Assiduidade/pontualidade Cumprimento de prazos e organização Material necessário</i>	10%
	RESPEITO/ CUMPRIMENTO DE REGRAS	<i>Respeito pelos colegas e professores Cumprimento de regras da aula</i>	10%
	AUTONOMIA, COOPERAÇÃO E INICIATIVA	<i>Cooperação com os outros Concentração/Interesse/ empenho Espírito de iniciativa e autonomia</i>	5%

Observação: Estes critérios aplicam-se aos alunos que realizam a componente prática da disciplina.