

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	Nº DE TEMPOS LETIVOS
1º	Aptidão Física Atividade Física Conhecimento*	Testes de Aptidão Física – Composição Corporal (índice de Massa Corporal (IMC)); Aptidão Muscular (flexibilidade); Aptidão Aeróbica (corrida da milha); Velocidade (40 metros) e Agilidade (Vai-vem) 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	4 - 5 10 – 12 8 - 10 10 – 12 Ao longo do período
2º		Aptidão Física - Flexibilidade 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	2 - 3 10 – 12 8 - 10 6 – 8 Ao longo do período
3º		Aptidão Física - Agilidade JOGOS pré-desportivos ATLETISMO – Salto em comprimento OUTRAS MODALIDADES – a definir pelo professor Espírito Desportivo	2 8 – 10 6 – 8 4 – 6 Ao longo do período

*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	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.	10%
	COMPREENSÃO	Organização do conhecimento de forma a responder às questões propostas. Aplicação dos conhecimentos nas situações práticas (regras, regulamentos e determinantes técnicas e/ou táticas)	10%
	DOMÍNIO DE TÉCNICAS	Domínio das habilidades nos diferentes tipos de atividades (subdomínios), procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade Elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas	50% 5%
Domínio do Ser ATITUDES E VALORES	RESPONSABILIDADE	Assiduidade/pontualidade Realização das atividades da aula Cumprimento de prazos Material necessário Organização Hábitos de Higiene	10%
	RESPEITO/ CUMPRIMENTO DE REGRAS	Respeito pelos colegas e professores Cumprimento de regras da aula Respeito pela opinião dos outros	10%
	AUTONOMIA, COOPERAÇÃO E INICIATIVA	Realização de atividades de forma autónoma Cooperação com os outros Concentração/Interesse/empenho Espírito de iniciativa e curiosidade pelo saber	5%

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