

# PLANIFICAÇÃO – 2ºCiclo

## 2025-2026

Educação Física/ 5ºAno

**GESTÃO DO TEMPO**

1º SEMESTRE	Nº de tempos		2º SEMESTRE	Nº de tempos	
	Apresentação	1		Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	42
Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	44	Avaliação das aprendizagens	9		
Avaliação das aprendizagens	9				
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>TOTAL</b>	<b>51</b>		

**GESTÃO DAS APRENDIZAGENS**

Tempos Letivos	Organizador Domínios/Áreas (Subdomínios/Subáreas)	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
103	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ SUBÁREA JOGOS</li> </ul>	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participar em JOGOS ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</li> </ul>	<b>Jogos</b> O aluno no seu desempenho em aula: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo).</li> <li>• Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li> </ul>	Conhecedor / sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)

<p>As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor</p>	<p>103</p>	<p>▪ SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Andebol e Basquetebol</p>	<p>O aluno deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol e Andebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;</li> </ul>	<p>Nos jogos pré-desportivos, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado;</li> <li>Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe</li> <li>Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe ou a finalização;</li> <li>Passa e remata com precisão.</li> </ul> <p><b>Andebol e Basquetebol</b> O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo;</li> <li>Aceita as decisões e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li> <li>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas;</li> </ul> <p><b>Andebol</b> O aluno em situação de jogo de 5x5, em campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</li> <li>Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, para um jogador em posição mais ofensiva</li> <li>Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</li> <li>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</li> <li>Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário;</li> <li>Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza</li> </ul>	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
--	------------	---	--	--	---

		<p>▪ SUBÁREA GINÁSTICA</p>	<p>O aluno deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compor e realizar, na GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares de solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> </ul>	<p><b>Basquetebol</b> O aluno em situação de jogo de 3x3, em campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto, escolhendo o gesto técnico adequado à situação de jogo (Passe/Drible/lançamento). Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva, dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir ou para proteger a bola ou . Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento.</li> <li>• Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola);</li> <li>• Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto;</li> </ul> <p>O aluno em situação de exercício critério, realiza com oportunidade e correção global, as ações: receção, passe (de peito e picado), lançamento na passada e parado, drible de progressão, e mudança de direção e de mão.</p> <p><b>Ginástica</b> O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança para si para os outros. ▪ Colabora de forma consistente, com eficiência e iniciativa, na preparação, arrumação e preservação dos materiais e instalações desportivas.</li> </ul> <p><b>Ginástica de solo</b> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
--	--	----------------------------	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>• Passagem por Rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.</li> <li>• Rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</li> <li>• Apoio facial invertido partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.</li> <li>• Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos).</li> <li>• Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</li> <li>• Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão).</li> </ul> <p><b>Ginástica de Aparelhos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</li> <li>• Na Trave olímpica (baixa) realiza deslocamentos em Marcha à frente e atrás, em ponta dos pés, Meia volta, em apoio e Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</li> </ul>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	--	--	--	--





			<p>O aluno deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros para atingir os objetivos dos Desportos de Raquetas, realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações dos jogos, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece o objetivo da luta (vitória por assentamento de espáduas ou pontos), a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais de arbitragem (duração, paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo), adequando a sua atuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista.</li> <li>• Em situação de luta no solo, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro e as manobras de controlo/esquiva, cria e aproveita situações de vantagem nítida, executando com correção e eficácia as diferentes técnicas.</li> </ul> <p><b>Badminton</b></p> <p>O aluno coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</li> <li>• Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão;</li> <li>• Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</li> <li>• Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</li> </ul>	
--	--	--	---	--	--

103	<p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas</li> </ul> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<p>O aluno deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</li> </ul> <p>O aluno deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, no treino funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul> <p>O aluno deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li> </ul>	<p><b>Orientação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> </ul> <p><b>FITescola e Circuito Funcional</b></p> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade; ▪ Realiza a bateria de testes FITescola e Circuito de Treino Funcional, cumprindo os protocolos de realização de cada um.</li> </ul> <p><b>Conhecimentos</b></p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• através de um teste escrito, de um trabalho individual ou em grupo, conhece, compreende, distingue e aplica os conteúdos com correção em diferentes contextos.</li> </ul>	
-----	--	--	---	--