PLANIFICAÇÃO – 2º Ciclo do Ensino Básico

2026-2027

Educação Física – 5º Ano

GESTÃO DO TEMPO

1º SEMESTRE		Nº de tempos
	Apresentação	2
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	37
	Avaliação das aprendizagens	12
	TOTAL	51

2º SEMESTRE		Nº de tempos
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	35
	Avaliação das aprendizagens	12
	TOTAL	47

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
	98	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS** ▪ SUBÁREA JOGOS	O aluno deverá ser capaz de: ▪ 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.	**Jogos** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera 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). ▪ 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.	Conhecedor / sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)

As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	**98**	▪ SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Andebol e Basquetebol	▪ 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;	Nos jogos pré-desportivos, o aluno: ▪ Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado; ▪ Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ▪ Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe ou a finalização; ▪ Passa e remata com precisão. **Andebol e Basquetebol** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo; ▪ 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. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas; **Andebol** O aluno em situação de jogo de 5x5, em campo reduzido: ▪ Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. ▪ Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, para um jogador em posição mais ofensiva ▪ Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. ▪ Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: ▪ Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário; ▪ Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza **Basquetebol** O aluno em situação de jogo de 3x3, em campo reduzido:	Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)

		▪ SUBÁREA GINÁSTICA	▪ 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.	▪ 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. ▪ Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola); ▪ 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; 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. **Ginástica** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ 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. **Ginástica de solo** O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: ▪ Rolamento à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. ▪ Passagem por Rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. ▪ 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. ▪ Apoio facial invertido partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

				colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. ▪ 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). ▪ 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. ▪ Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão). **Ginástica de Aparelhos** ▪ 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). ▪ 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.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)
		▪ SUBÁREA ATLETISMO	▪ Realizar, do ATLETISMO, salto em comprimento, corridas de velocidade e resistência e lançamento da bola, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	**Atletismo -** O aluno: ▪ Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. ▪ Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; ▪ Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo. Queda a pés juntos na caixa de saltos. ▪ Efetua corrida de resistência com uma duração mínima de 8 minutos, resistindo à fadiga, sem alterações de ritmo, sem parar nem caminhar.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

				▪ Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).	
		▪ SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	▪ Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Tradicionais) em coreografias de grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	**DANÇAS TRADICIONAIS** O aluno: ▪ Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. ▪ Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. ▪ Dança o Regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.	
		▪ PATINAGEM	▪ Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	**Patinagem** O aluno em patins cumpre as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: ▪ Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. ▪ Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. ▪ Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. ▪ Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize. ▪ Realiza meia-volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.	

		▪ OUTRAS Desporto de combate/Orientação e Desportos de Raquete	▪ Realizar ações de oposição direta de Luta utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança, aplicando as regras e princípios éticos	**Luta -** O aluno: ▪ Em todas as situações da luta, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem. ▪ Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos. ▪ 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. ▪ 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.	
			▪ 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.	**Badminton** 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. ▪ 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. ▪ Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão; ▪ 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.	

				▪ Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.	
			▪ 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.	**Orientação** ▪ Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	
		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA ▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas	▪ 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.	**FITescola e Circuito Funcional** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera 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.	
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS	▪ Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.	**Conhecimentos** O aluno: ▪ Através de um teste escrito, de um trabalho individual ou em grupo, conhece, compreende, distingue e aplica os conteúdos com correção em diferentes contextos.	