



5.º ANO | 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

Com o 2.º Ciclo do Ensino Básico dá-se sequência às aprendizagens realizadas no 1.º Ciclo, iniciando-se a abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) - Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física.

No 5.º ano recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, que são consolidados durante o 6.º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

As aprendizagens essenciais apresentadas têm por referência os objetivos gerais para o 2.º Ciclo, obrigatórios em todas as escolas, garantindo que os alunos adquiram as competências comuns a todas as áreas e que se estruturam através da

participação ativa em todas as situações e da procura do êxito pessoal e do grupo:

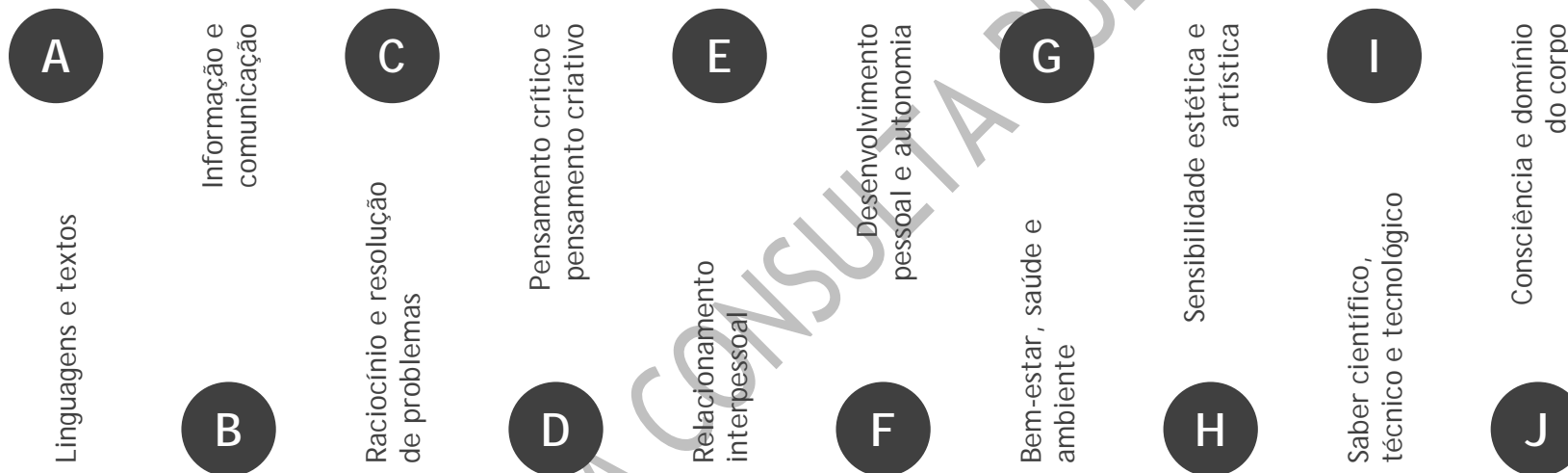
1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da Introdução Geral de modo a que haja um melhor

entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

DOCUMENTO PARA CONSULTA PÚBLICA

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



DOCUMENTO PARA CONSULTA PÚBLICA

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

| ORGANIZADOR Domínio | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES | AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina) | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS |
|--|--|--|---|
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.</p> <p>SUBÁREA JOGOS</p> <p>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.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; criar soluções estéticas criativas e pessoais. | <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> |

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

SUBÁREA GINÁSTICA

Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATLETISMO

Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.

SUBÁREA PATINAGEM

Patinar (Patinagem) 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.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:
analisar situações com diferentes pontos de vista;
confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;
analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;
analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.

Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:
realizar tarefas de síntese;
realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;
elaborar planos gerais, esquemas.

Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:
aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;
aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;
aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;
promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.

Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)

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)

DC

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS

critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.

OUTRAS

Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.

Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Nota - Para os níveis INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas devem observar-se as seguintes condições:

1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.

2 - Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.

3 - Nas OUTRAS poderá ser considerada a Natação ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

saber questionar uma situação;
desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:

apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;
identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;
identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;
utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;
interpretar e explicar as suas opções;
descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:

cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;
aplicar as regras de participação, combinadas na

Autoavaliador/
Heteroavaliador
(transversal às áreas)

Participativo/
colaborador/
Cooperante/
Responsável/
Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I, J)

| ORGANIZADOR Domínio | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES | AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina) | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS |
|-----------------------------------|---|--|---|
| | Consulte o Anexo 2 para conhecer os objetivos programáticos para o 5.º ano de escolaridade. | <p>turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> | Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. | <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p> | |
| ÁREA DAS CONHECIMENTOS | <p>Consulte o Anexo 2 para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 5.º ano de escolaridade.</p> <p>Consulte o <i>site</i> da Plataforma FITescola (http://fitescola.dge.mec.pt) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</p> | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> | |

DOC