



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.

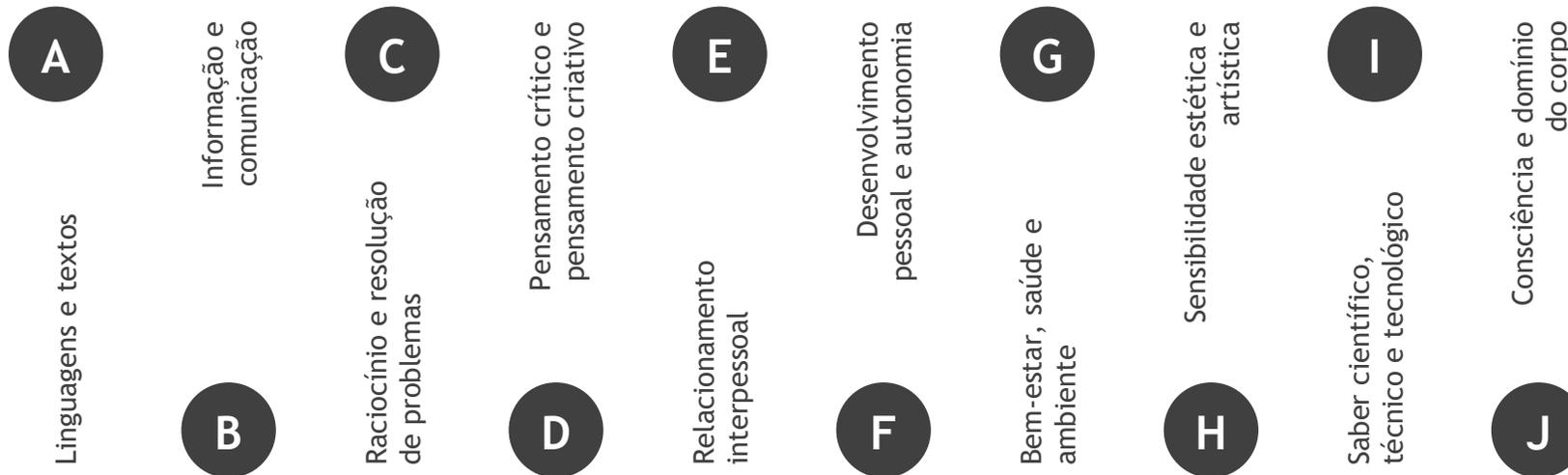
No 5.º ano, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, que são consolidados durante o 6.º ano, assegurando as bases do desenvolvimento 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, as quais se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na 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.

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
O aluno deve ficar capaz de:

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

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.

SUBÁREA JOGOS

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.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

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.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:
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.

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:
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.

Conhecedor/
sabedor/ culto/
informado
(A, B, G, I, J)

Criativo /Expressivo
(A, C, D, J)

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

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

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factose situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.

Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)

Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:

realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.

Indagador/
Investigador/
Sistematizador/
organizador
(A, B, C, D, F, H, I, J)**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.

Respeitador da
diferença
(A, B, E, F, H)

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**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 o nível 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.

Consulte o [Anexo 2](#), para conhecer os objetivos programáticos para o 5.º ano de escolaridade.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

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

Questionador e Comunicador

(A, B, D, E, F, G, H, I, J)

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.

Autoavaliador/ Heteroavaliador

(transversal às áreas)

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 gosto proporcionado pelas atividades;
aplicar as regras de participação, combinadas na

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo

(B, C, D, E, F, G, I, J)

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO
ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS
ALUNOS**

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRIPTORIOS
DO PERFIL DOS
ALUNOS****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.

Consulte o [Anexo 2](#), para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 5.º ano de escolaridade.

Consulte o *site* da Plataforma [Fitescola®](#) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.

**ÁREA DOS
CONHECIMENTOS**

O aluno deve ficar capaz de:

Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.

turma;
agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com 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.

Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:

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.

Cuidador de si e do outro
(B, E, F, G)