



5.º ANO | 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## INTRODUÇÃO

Com o 2.º Ciclo do Ensino Básico dá-se sequência às conquistas 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 recupera-se o essencial das 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.

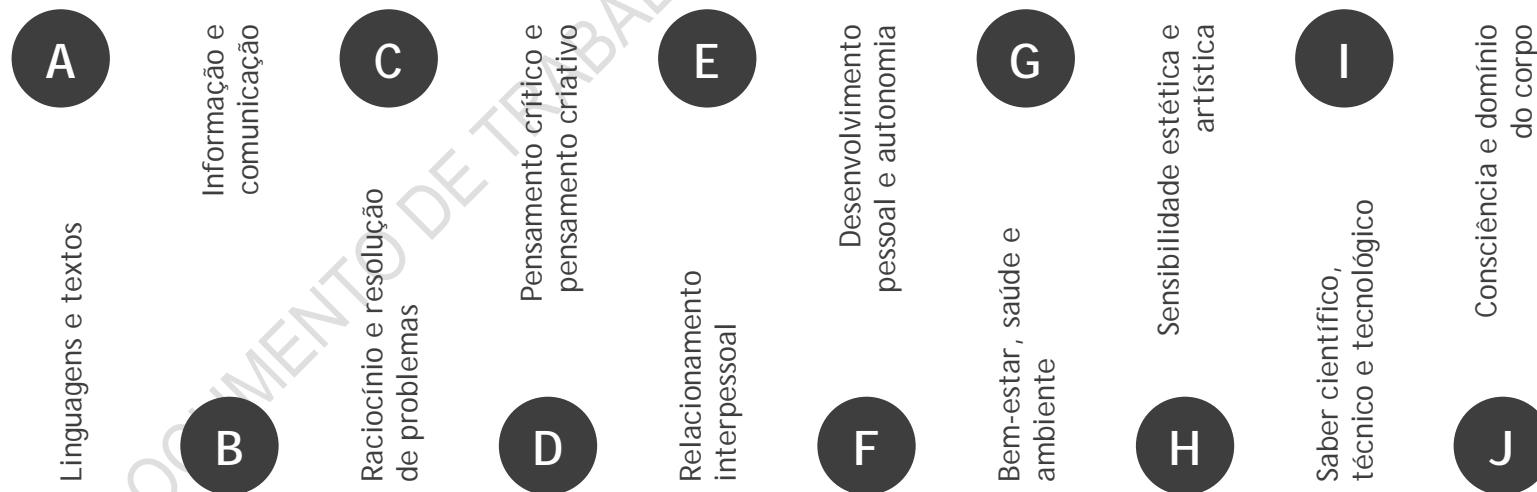
As aprendizagens essenciais apresentadas têm por referência os objetivos gerais para o 2.º Ciclo, obrigatórios em todas as escolas, garantindo que os alunos adquiram as competências comuns a todas as áreas e que se estruturam através da participação ativa em todas as situações e da procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitando 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. Cooperando 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.

Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, 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	AE: AÇÕES DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.</p> <p><b>O aluno deve ficar capaz de:</b></p> <p><b>SUBÁREA JOGOS</b></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><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></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,</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes;</p> <p>análise de situações, identificando os seus elementos ou dados;</p> <p>tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</p> <p>estabelecer relações intra e interdisciplinares;</p> <p>utilização de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <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> <p>elaborar sequências de habilidades;</p> <p>elaborar coreografias;</p> <p>resolver problemas em situações de jogo;</p> <p>explorar materiais;</p> <p>explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</p> <p>criar um objeto, texto ou solução, face a um</p>	<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 DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b></p> <p>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.</p> <p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>SUBÁREA PATINAGEM</b></p> <p>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.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>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</p>	<p>desafio; criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> 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.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</b> tarefas de síntese; tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaboração de planos gerais, esquemas.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b> 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.</p>	<p></p> <p><b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, G)</p> <p><b>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador</b> (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p><b>Respeitador da diferença</b> (A, B, E, F, H)</p>

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AE: AÇÕES DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>motivos das composições.</p> <p><b>OUTRAS</b></p> <p>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.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p><b>Nota</b> - Para os níveis INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>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.</p> <p>3 - Nas OUTRAS poderá ser considerada a Natação ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> 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.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> 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 turma;</p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AE: AÇÕES DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>Consulte o <a href="#">Anexo 2</a> para conhecer os objetivos programáticos para o 5.º ano de escolaridade.</p>	<p>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>	
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	<p>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> <p>Consulte o <a href="#">Anexo 2</a> para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 5.º ano de escolaridade.</p> <p>Consulte o <i>site</i> da <a href="#">Plataforma FITescola</a> para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> 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>	<p><b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G)</p>
<b>ÁREA DAS CONHECIMENTOS</b>	<p>Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>		