



ANO LETIVO 2026/2027

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Planificação Geral – Educação Física – 5º ano

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 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)



TEMA ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p align="center">CONTEÚDOS/TÓPICOS</p> <p align="center">APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES</p> <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 align="center">AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)</p>	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
O ALUNO DEVE FICAR CAPAZ DE:			
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.	<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. 	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
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.	<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, 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. 	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
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.	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analisar situações com diferentes pontos de vista; - confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - analisar factos e 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)
SUBÁREA ATLETISMO	Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	<p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; 	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/

<p>SUBÁREA PATINAGEM</p>	<p>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.</p>	<p>- elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>
<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS</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 motivos das composições.</p> <p>OUTRAS:</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. 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.</p> <p>Consulte o Anexo 2, para conhecer os</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</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> <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</p>

	objetivos programáticos para o 5.º ano de escolaridade.	- 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.	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.		
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		

Legenda:

- A** – Linguagens e textos
- B** – Informação e comunicação
- C** – Raciocínio e resolução de problemas
- D** – Pensamento crítico e pensamento criativo
- E** – Relacionamento interpessoal
- F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G** – Bem-estar, saúde e ambiente
- H** – Sensibilidade estética e artística
- I** – Saber científico, técnico e tecnológico
- J** – Consciência e domínio do corpo

História, Geografia e Cultura dos Açores	
Temas / Conteúdos	3. Dinâmicas Culturais dos Açores
3.1 Tradições, Usos e Costumes	<ul style="list-style-type: none"> - A gastronomia açoriana, o folclore e o artesanato - As novas dinâmicas e expressões culturais
3.2 Vultos e Monumentos Históricos	<ul style="list-style-type: none"> - Obra e legado de personalidades marcantes da cultura regional e local

Povoação, setembro de 2026
Grupo de Educação Física e Desporto