

5ºAno

PLANO ANUAL - 5ºANO (2020/2021)

		1ºPERÍODO								2ºPERÍODO								3ºPERÍODO																														
Mês		Setembro		Outubro			Novembro			Dezembro		Janeiro			Fevereiro		Março			Abril			Maio		Junho																							
Semana		21 a 25	20 a 02	05 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	02 a 06	09 a 13	16 a 20	23 a 27	30 a 04	07 a 11	14 a 18	04 a 08	11 a 15	18 a 22	25 a 29	01 a 05	08 a 12	15 a 19	22 a 26	01 a 05	08 a 12	15 a 19	22 a 24	06 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	03 a 07	10 a 14	17 a 21	24 a 28	31 a 04	07 a 11	14 a 18	21 a 25	28 a 30									
Espaço																																																
U.D.		1ªUD								2ªUD		3ªUD		4ªUD		5ªUD		6ªUD			7ªUD			8ªUD																								
Etapa		Avaliação Diagnóstica								Aprendizagem								Desenvolvimento								Consolidação/Avaliação																						
ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS E EXPRESSIVAS	Objectivos Intermediários e Terminais	Matérias: Deslocamentos e equilíbrios Destrezas e manipulações Jogos pré-desportivos								Jogos e JDC (Futebol, Basquetebol, Voleibol): Em situações de exercícios individuais, ou em pequenos grupos no futebol, realiza e desenvolve as habilidades técnicas específicas de cada modalidade Atletismo : - Realiza e analisa do atletismo, corridas (resistência e velocidade), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança : Realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições Raquetes (Badminton e Ténis): Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro Atividades de Exploração da Natureza (Orientação e Percursos Pedestres) : Cooperar com os companheiros e com o professor, em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica; Sabe ler e orientar um mapa seguindo o percurso indicado								Objectivos Terminais (definidos de acordo com as Aprendizagem Essenciais e com as adaptações realizadas pela escola) Jogos - Nível Elementar Futebol - Parte do Nível Introdução Voleibol - Parte do Nível Introdução Basquetebol - Parte do Nível Introdução Badminton - Parte do Nível Introdução Dança - Parte do Nível Introdução Atletismo - Parte do Nível Introdução Atividades de Exploração da Natureza - Parte do Nível Introdução																														
	Tarefas propostas	* Exercícios critério individuais e situações de competição para os alunos que já realizam corretamente as destrezas/gestos técnicos abordados * Durante a aula há um grupo de alunos (3/4 alunos) que vai ao CRE fazer uma pequena pesquisa sobre a modalidade que estamos a abordar (ex: basquetebol - drible - os alunos vão pesquisar os tipos de drible e as suas componentes críticas para depois explicarem aos colegas) e/ou fazer essa pesquisa em casa para apresentar na aula seguinte (a vantagem de fazer na aula é apenas se não houver material para todos ou se o espaço for pequeno para tantos alunos) * Incentivar e valorizar o trabalho autónomo fora da aula * Os alunos ajudam na limpeza e desinfeção do material -* Num cenário de ensino misto quando os alunos não estiverem na escola deve ser-lhes dada uma ficha que oriente o seu trabalho de pesquisa relativo a uma das modalidades que estão a abordar nas aulas * Ensinar os alunos a fazerem fichas de observação de filmes																																														
APTIDÃO FÍSICA	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola/Fitnessgram, para a sua idade e sexo																Circuitos de Condição Física (resistência - corrida, saltar à corda,...; Abdominal; MS - extensões de braços, exercícios para triceps,...; MI - agachamentos, cadeirinha,...)																															
CONHECIMENTOS	Cálculo da Frequência Cardíaca de Repouso e de Treino																Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade; Flexibilidade; Agilidade e coordenação (geral) de acordo com com as características do esforço realizado																Apresentação dos Trabalhos Escritos															
AVALIAÇÃO	Avaliação Inicial nas primeiras 5 semanas de aulas; Avaliação da condição física (Fitnessgram) na penúltima semana de Outubro, na primeira semana de Março (informal) e na última semana de maio (final); Avaliação contínua - com aferição mais pormenorizada das aprendizagens dos alunos nas duas últimas semanas de aulas de cada período; Avaliação Conhecimentos - Trabalhos/testes/ficha de trabalho/relatório de aula/questionamento oral																																															
Obs	O planeamento poderá sofrer algumas alterações em função dos resultados da avaliação diagnóstica, do comportamento, empenho e evolução dos alunos nas aulas e das condições atmosféricas																																															

1ªUD (Setembro/ Outubro)
Avaliação Diagnóstica

Realização de exercícios pré-definidos para avaliar as destrezas básicas:

Atirar uma bola ao ar e apanhar; Atirar bola ao ar, bater duas palmas e apanhar; Atirar a bola ao ar dar uma volta e apanhar; Atirar a bola ao ar e apanhar só com uma mão; Atirar a bola a um alvo pré-definido (ex: arco, tabela de basquetebol; trave da baliza); Passar a bola entre as pernas desenhando "8's"; Roda o arco no braço; Roda o arco à volta da cintura; desloca-se podendo apenas pisar dentro dos arcos; Saltar à corda; Transpor obstáculos; Deslocamentos em "pé coxinho"

FITEscola- Realização dos testes de resistência (Vai-Vem ou Milha), força média (abdominais), força superior (Extensões de braços), Força inferior (impulsão horizontal) e flexibilidade (senta e alcança)

2ªUD (Novembro)

Exterior 1 e 2

BOLA AO CAPITÃO
FUTEBOL

Passe/recepção contra a parede; Passe/recepção com um colega; passe; recepção/controlo de bola

ATLETISMO

Corrida de resistência (corrida contínua de passada lenta com aumentos de 5 minutos semanalmente e/ou treino intervalado)

Ginásio

VOLEIBOL

Posição base fundamental (Explicação por parte do Professor de como devemos colocar o corpo. Utilização de material teórico para suporte e reforço da demonstração e explicação do professor)

Deslocamentos (Com o corpo em Posição Base Fundamental, à ordem do Professor deslocar para a direita, esquerda trás e frente, dando um, dois ou mais passos consoante a ordem do Professor; Aproveitando as linhas do campo de voleibol e outras existentes, deslocamentos para a frente e para trás, tocando nas linhas com as mãos; Jogo do espelho)

BADMINTON

Posição base (Explicação por parte do Professor de como devemos colocar o corpo. Utilização de material teórico para suporte e reforço da demonstração e explicação do professor)

Pega da Raquete (Rodar a raqueta na mão, apercebendo-se da pega; Executar, com rapidez a pega pedida pelo professor; mantendo a pega o aluno realiza toques de sustentação do volante)

3ªUD (Dezembro)

Exterior 1 e 2

BOLA AO CAPITÃO
FUTEBOL

Em exercício critério, individual ou a pares, realiza com correcção as seguintes ações: **Condução de bola, com e sem obstáculos; condução de bola/drible;**

https://www.youtube.com/watch?v=leNjXfkW4&list=PLPETHdcGab_ONTJyHRWRQV-IooRWIaOFe&index=22

ATLETISMO

Corrida de resistência (treino intervalado)

Introdução à corrida de velocidade (Saltos de gazela com a cabeça levantada e o olhar dirigido para a frente; Skippings; Corridas em pequenas distâncias mantendo a velocidade até passar a linha da meta)

Ginásio

VOLEIBOL

Passe (cada aluno tem uma bola, lança a bola ao ar, realiza um passe alto e agarra a bola sem a deixar cair no chão; De seguida passa a dois ou três passe seguidos)

BADMINTON

Batimentos (toques de sustentação do volante: toques pequenos, não deixando o volante subir muito; toques altos; alternar um toque baixo com um toque alto)

Serviço (cada aluno tem uma raquete e um volante, servem enviando o volante para o fundo do campo (sem rede), vão apanhar o volante e servem novamente)

CONDIÇÃO FÍSICA

Treino em circuito de força resistente (realiza cada exercício 20" e descansa 10" abdominais, repete cada série 3 vezes, prancha, agachamentos, extensões de braço, saltar à corda)

4ª UD (Janeiro)	
Revisão dos conteúdos abordados no 1º período	
5ª UD (Fevereiro)	
Exterior 1	<p>BASQUETEBOL Posição base fundamental (Deslocamentos laterais em cima das linhas do campo de Basquetebol, mudando de direção sempre que há interceptação de uma linha (os deslocamentos podem ser executados de frente e para trás; Virados para o professor, realizam deslocamentos em espelho, utilizando a posição base fundamental: para a frente, para trás, para o lado direito e lado esquerdo, imitando o professor.) Passe de peito (cada aluno com uma bola realiza passes de peito contra a parede. Inicialmente a 1 ou 2 passos da parede e depois vai aumentando a distância mantendo a correta execução técnica) Drible de progressão (driblar em oposição, e em deslocamento. Só com a mão direita, depois só com a esquerda e alternando a direita e a esquerda. Realizar uma corrida em drible - grupos de 3 ou 4 alunos de cada vez)</p> <p>ATLETISMO Corrida de velocidade (Corridas com pequenas distâncias mantendo a velocidade até passar a linha de meta; Mexendo energicamente os braços e evitar abrandar antes de passar a meta, saltar, olhar para o lado, travar de repente e mudar de pista; Partidas de várias posições; Resposta a estímulos diferenciados)</p>
	<p>FUTEBOL Passe/recepção/controlo de bola/deslocamentos (em grupo de 4, os alunos jogam à rabia. O aluno que se encontra à rabia apenas pode interceptar passes e não pode pressionar diretamente os colegas, retirando-lhes a bola)</p> <p>TÊNIS Pega da Raquete (Explicação por parte do professor da técnica correta de pegar na raquete; cada aluno com uma raquete e com uma bola realiza, sucessivos, batimentos da bola contra o chão; com a bola em cima da raquete o aluno realiza um percurso sem deixar cair a bola; toques de sustentação da bola)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA Treino de resistência aeróbia e força resistente de membros inferiores</p>
Exterior 2	<p>VOLEIBOL Passe (cada aluno com uma bola, realiza sucessivos auto-passes, sem agarrar a bola e sem a deixar cair; O aluno realiza passes contra a parede, inicialmente agarra a bola antes de realizar o passe seguinte e vai aumentando o número de passes realizados até agarrar a bola novamente) Serviço por baixo (os alunos formam 3 filas e 3 alunos de cada vez realiza o serviço por baixo, sem rede, após o qual vai buscar a sua bola e volta para o fim da fila)</p> <p>BADMINTON Clear (os alunos 2 a 2, frente a frente, sem rede, realizam o máximo de batimentos possível sem deixar cair o volante) Serviço (Cada aluno realiza o serviço, fazendo o volante passar por cima da rede, após o qual vai ao campo contrário buscar o volante e aguarda a sua vez de servir, novamente)</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS Dança (realização de uma pequena coreografia ao ritmo da música - estilo à escolha)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA Treino de força e resistência (realiza cada exercício durante 30" e não descansa entre exercícios - abdominais; saltar à corda; dorsais com elásticos; agachamentos; prancha; cadeirinha; triceps no banco; subir e descer o banco)</p>
	<p>Ginásio</p>
6ª UD (Março)	
<p>Avaliação das aprendizagens adquiridas ao longo do 1º e 2º período; Testes de condição física (FITEscola)</p>	

7ªUD (Abril/Maio)	
Exterior 1	<p><u>BASQUETEBOLE</u></p> <p>Drible de progressão (Driblar, parar o drible e realizar rotações utilizando o pé eixo; Os alunos estão divididos por filas, com o professor à sua frente; Cada aluno tem uma bola e executa o drible, primeiro parado e depois em movimento, com a mão direita e mão esquerda, deslocamentos para a frente, para trás, para a direita e para a esquerda, após exemplificação do professor)</p> <p>Lançamento em apoio (Os alunos realizam lançamentos em apoio na linha de lance livre, ou mais perto do cesto, dependendo do grau de dificuldade que apresentam em chegar ao cesto)</p> <p><u>ATLETISMO</u></p> <p>Corrida de velocidade (Corridas de estafetas: em linha recta ou circular e em perseguição; Cronometragem individual; Organização de grupos por tempos)</p>
Exterior 2	<p><u>FUTEBOL</u></p> <p>Remate (torneio de remates - objetivo é acertar num alvo (pino ou arco) que se encontra na baliza)</p> <p>Condução de bola + remate (cada aluno com uma bola realiza um percurso com a bola e termina em remate à baliza)</p> <p><u>TÉNIS</u></p> <p>Batimento de direita (cada aluno com uma raquete e com uma bola, realizam batimentos de direita contra a parede, devem deslocar-se de forma a posicionarem-se corretamente antes da raquete contactar com a bola)</p>
Ginásio	<p><u>VOLEIBOL</u></p> <p>Passe (realiza sucessivos passes contra a parede, deslocando-se de forma a posicionar-se sempre por baixo da bola antes de realizar o passe)</p> <p>Serviço por baixo (Cada aluno realiza o serviço a aproximadamente 6m da rede, fazendo a bola passar por cima desta)</p> <p><u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u></p> <p>Danças Sociais (Merengue) ou Tradicionais (Regadinho)</p> <p><u>CONDICÃO FÍSICA</u></p> <p>Treino de força resistente e flexibilidade (sequência de exercícios utilizando corda)</p>
8ªUD (Junho)	
<p>Avaliação das aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo;</p> <p>Testes de condição física (FITEscola)</p>	