

## E@D 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																	
U.D.	1ªUD						2ªUD						3ªUD						4ªUD						5ªUD						6ªUD						7ªUD						8ªUD						9ªUD						
Etapa	Avaliação Diagnóstica						Aprendizagem/Desenvolvimento												Consolidação/Avaliação																																				
ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS E EXPRESSIVAS	Obj. Intermediários	Exercícios de destrezas e manipulações, deslocamentos e equilíbrios						<b>BOLA AO CAPITÃO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnico-táticos  Exercícios de <b>resistência aeróbia</b> com registo da FC no início e no fim do treino)						<b>BOLA AO CAPITÃO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnico-táticos  <b>Introdução ao treino de força resistente</b> - Exercícios básicos (agachamento, abdominais, prancha, extensões de braços)						<b>Revisão dos conteúdos abordados no 1º período</b>						<b>MATA-PIOLHO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnico-táticos  <b>Prática</b> - Treino em circuito intercalando exercícios de resistência aeróbia e de força - Introdução do treino de flexibilidade						<b>MATA-PIOLHO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnico-táticos  <b>Atividades Rítmicas e expressivas</b> - Realização de uma coreografia respeitando o ritmo da música (Danças Sociais ou Tradicionais)						<b>Revisão dos conteúdos abordados no 1º e 2º período</b>						<b>JOGOS TRADICIONAIS</b> - Os alunos dividem-se em grupos, escolhem 1 ou 2 jogos tradicionais e fazem uma pesquisa sobre os mesmos para apresentar aos colegas  <b>BASQUETEBOLO</b>  <b>Jogo da Glória</b> (treino de resistência + força)						<b>Trabalho em equipa</b> Os alunos formam grupos de 3 ou 4 e constroem um pequeno circuito de condição física e/ou uma pequena coreografia para apresentarem e realizarem com os colegas da turma					
	Obj. Terminais	<p style="text-align: center;"><b>Objectivos Terminais</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Desenvolve a sua capacidade de executar exercícios de perícias e manipulações, assim como as capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aeróbia de acordo com a sua idade e sexo</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Desenvolve o gosto pela prática regular de atividade física</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Adquir conhecimentos básicos relativos a algumas modalidades a desenvolver nas aulas presenciais e outros conteúdos</i></p>																																																					
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						Regras e principais gestos técnicos de uma Jogo Desportivo Coletivo (Futebol, Basquetebol ou Voleibol)						Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade; Flexibilidade; Agilidade e coordenação (geral) de acordo com com as características do esforço realizado						Principais elementos ginmicos realizados na ginástica de solo						Principais características da corrida de estafetas e/ou do salto em altura																														
AValiação	<p style="text-align: center;"><b>Avaliação Inicial</b> dos conteúdos lecionados no 1ºciclo (perícias e manipulações) sendo ao mesmo tempo uma situação de consolidação dessas aprendizagens</p> <p style="text-align: center;"><b>Avaliação da condição física</b> (opcional) utilizando as ferramentas da plataforma do FITescola</p> <p style="text-align: center;"><b>Avaliação contínua</b> - Assiduidade , participação, comportamento e postura apresentada nas sessões síncronas; Cumprimento dos prazos de entrega dos trabalhos escritos; Responsabilidade; Autonomia; Conteúdo dos trabalhos apresentados</p> <p style="text-align: center;"><b>Avaliação Conhecimentos</b> - Trabalhos/testes/ficha de trabalho/questionamento oral</p>																																																						