

COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMA/ DOMÍNIO/ SEQUÊNCIA DIDÁTICA
<p>É CONFIANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece conceitos básicos; - Reconhece oportunidades nas dificuldades; - Tem uma atitude positiva e construtiva; - É entusiasta e motivado para aprender. <p>É CRIATIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gera e aplica novas ideias em contextos específicos. <p>É COOPERANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica competências desenvolvidas em novas situações; - É capaz de trabalhar em equipa; - Resolve problemas de ordem relacional, de forma pacífica e com empatia. <p>É RESPONSÁVEL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faz escolhas responsáveis de acordo com um quadro de valores e necessidades do contexto. <p>É CONFIANTE e AUTÉNTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revela capacidade de resistência à frustração; - Respeita o outro e o diferente; - É determinado; - É verdadeira, genuína e coerente. 	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas: Jogos pré- desportivos; JDC; Ginástica; Atletismo; Patinagem; Atividades Rítmicas e Expressivas; Outras (desportos de combate, raquetas, outros desportos coletivos).</p> <p>O aluno deve ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participar em Jogos pré-desportivos, 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. - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. - Compor e realizar, da Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática), 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. - Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. - 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. - 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. - Desenvolver no Badminton os diversos batimentos em cooperação com o colega. <p>O aluno deve ser capaz de Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade e agilidades e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Detetar e monitorizar a sua própria Frequência Cardíaca. Adquirir regras básicas de segurança e higiene.</p> <p>Desenvolver através de exercícios, critérios ou jogos as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, tendo em consideração o seu enquadramento na zona saudável de aptidão física do programa FitEscola.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>



COLÉGIO DE SANTADOROTEIA
ANO LETIVO 2025/2026
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA 5ºANO