

## Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio

### Planificação Anual das Atividades

**Ciclo de Escolaridade: 5º ano de escolaridade**
**Ano letivo: 2023/2024**

<b>Domínios</b> DOMÍNIOS E SUBDOMÍNIOS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	<b>Conteúdos</b>	<b>Calendarização</b> Nº de aulas (45 minutos)
<p style="text-align: center;"><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</li> <li>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li> </ul> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</li> <li>- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</li> </ul>	<p>Procurar melhorar as 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.</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p> <p>Jogos Pré-Desportivos (EBARS/EBF)</p> <p>Voleibol (EBARS/EBF)</p> <p>Atletismo (EBARS/EBF)</p> <p>Raquetes (EBARS)</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p> <p>1º Período - 8</p> <p>1º Período 10/12</p> <p>1º Período 4/8</p> <p>1º Período 5</p>

## Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio

### Planificação Anual das Atividades

<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO</b></p> <p><b>Subdomínio JOGOS</b> 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>Subdomínio JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> 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> <p><b>Subdomínio GINÁSTICA</b> 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>Subdomínio ATLETISMO</b> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das</p>	<p>Basquetebol(EBARS) / Futebol(EBF)</p> <p>Dança (EBARS)</p> <p>Ginástica (EBARS/EBF)</p> <p>Natação* (EBF)</p> <p>Raquetes (EBF)</p> <p>Natação *(EBF) Futebol (EBARS) - Basquetebol(EBF)</p> <p>Atletismo (EBARS/EBF)</p> <p>Dança (EBF)</p>	<p>2º Período -8 - 10</p> <p>2º Período - 5</p> <p>2º Período - 10 /9</p> <p>2º Período -5</p> <p>2º Período -6</p> <p>3º Período-7 3º Período-11 - 10</p> <p>3º Período-11/4</p> <p>3º Período-3</p>
---	--	--

## Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio

### Planificação Anual das Atividades

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.

#### Subdomínio NATAÇÃO

Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

(\* ) Esta sub-área funciona em plano semestral (De Setembro a Fevereiro e de Fevereiro ao final ano

**Total** 92 aulas de 45'