



# Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025

**Planificação Anual**  
 5º ano

**Disciplina:** Educação Física

**Aulas previstas:** 96  
**1.º Período:** 36 **2.º Período:** 33 **3.º Período:** 27

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<p><b>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>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>            Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, 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>GINÁSTICA</b>            Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: 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.</p> <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: elaborar seqüências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais;</p>	<p>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            J – Consciência e domínio do corpo</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais no nível Introdução nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade (3 níveis Introdução).</p> <p>Instrumentos de avaliação:            - Fichas de observação            - Arbitragem            - Testes de aptidão física</p>	



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
	<p>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>ATLETISMO</b></p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>OUTRAS</b></p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: 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.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.</p>			



Cofinanciado pela  
União Europeia



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
		<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: 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> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: 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</p>			



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
		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.			
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	- 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: 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.	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 J – Consciência e domínio do corpo	O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo. Instrumentos de avaliação:	



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
				- Avaliação diagnóstica (testes)	
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: 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.	A – Linguagens e textos B - Informação e Comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo F – Desenvolvimento pessoal e autonomia I – Saber científico, técnico e tecnológico	O aluno deve ficar capaz de saber os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais, para o respetivo ano de escolaridade. Instrumentos de avaliação: - Teste escrito - Trabalho escrito e/ou de investigação - Colaboração nas tarefas da aula (arbitragem, ajudas e correções aos colegas)	



ANQEP  
AGÊNCIA NACIONAL  
PARA A QUALIFICAÇÃO E O  
ENSINO PROFISSIONAL, LP



direção-geral  
educação

Autonomia  
e Flexibilidade  
CURRICULAR



60  
PESSOAS  
2030



PORTUGAL  
2030



Cofinanciado pela  
União Europeia



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

Direção Geral dos Estabelecimentos  
Escolares  
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
				- Perguntas orais.	
<b>ATITUDES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Respeitar e cumprir as regras estabelecidas, nomeadamente no Regulamento da disciplina;</li><li>- Cumprir as normas de funcionamento da aula;</li><li>- Apresentar-se com material adequado;</li><li>- Compreender e aplicar hábitos básicos de higiene;</li><li>- Aplicar regras de segurança pessoal e dos colegas e preservar os recursos materiais;</li><li>- Respeitar os outros;</li><li>- Participar nas atividades de forma autónoma, responsável e crítica;</li><li>- Colaborar nas atividades propostas;</li><li>- Colaborar nas tarefas em grupo/equipa.</li></ul>	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: 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.	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	O aluno demonstra responsabilidade, empenho, cooperação, solidariedade e boa comunicação.  Instrumentos de avaliação: - Grelhas de registo	



ANQEP  
AGÊNCIA NACIONAL  
PARA A QUALIFICAÇÃO E O  
ENSINO PROFISSIONAL, LP



direção-geral  
educação

Autonomia  
e Flexibilidade  
CURRICULAR



DOCH



66 PESSOAS  
2030



PORTUGAL  
2030



Cofinanciado pela  
União Europeia



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos  
Escolares  
Direção de Serviços da Região Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia