**Educação Física** **5.º e 6.º Ano** **2026/2027**

## 1. Aulas previstas

| | Aulas (*) |
|---|---|
| **1.º Semestre:** | +/- 50 |
| **2.º Semestre:** | +/- 50 |

| | |
|---|---|
| **Total:** | +/- 100 |

(*) Tempos de 50 minutos

## 2. Plano Global

| Atividades | 1.º Semestre<br>Aulas previstas | 2.º Semestre<br>Aulas previstas |
|---|---|---|
| **Apresentação e avaliação diagnóstica** | **12** | **2** |
| **Recuperação e Consolidação das Aprendizagens** | **6** | **6** |
| **Domínios / Conteúdos programáticos** | **18** | **25** |
| **Avaliação de conhecimentos** | **8** | **8** |
| **Auto e heteroavaliação** | **1** | **1** |
| **Outras** | **5** | **8** |

| | | |
|---|---|---|
| *Subtotal:* | 50 | 50 |
| *Total:* | 100 | |

## 3. Plano Anual

| Matérias a lecionar | |
|---|---|
| **Aptidão Física** | - **Bateria FITEscola**<br>- Índice massa corporal, Vaivém, Abdominais, impulsão horizontal, impulsão vertical, velocidade (40m), flexibilidade de ombros, flexibilidade MI. |
| **Jogos** | **Conteúdos do nível Introdução dos Programas Nacionais de Educação Física:**<br>O aluno: 1. Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo). 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.<br><br>3. Nos jogos coletivos com bola, tais como: **Jogo de Passes** e **Bola ao Capitão**, age em conformidade com a situação.<br>3.1. **Recebe** a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. 3.2. **Desmarca-se** para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto. 3.3. **Dribla** para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar. 3.4. **Marca** o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a recepção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.<br><br>4. No jogo de **Futebol Humano**: 4.1. Em situação de **atacante**, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível **recuperação defensiva**: 4.1.1. Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 3x2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a **finalização** de um companheiro. 4.1.2. Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para **finalizar** de imediato, ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, **fintas**. 4.1.3. Procura **finalizar** de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária. 4.2. Em situação de **defesa**, ocupa uma posição no campo que contribua para o **equilíbrio defensivo** da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica: 4.2.1. **Marca** individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral. |
| **Conhecimentos** | - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.<br>- Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. |
| **Futebol** | **Conteúdos do Nível Introdução das Aprendizagens Essenciais:**<br>- Com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2 e situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:<br>- Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. |

| | |
|---|---|
| | - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:<br>- Remata, se tem a baliza ao seu alcance.<br>- Passa a um companheiro desmarcado.<br>- Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.<br>- Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.<br>- Na defesa, marca o adversário escolhido.<br>- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.<br>-Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: **a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.** |
| **Voleibol** | **Conteúdos do Nível Introdução das Aprendizagens Essenciais:**<br>- Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.<br>-Conhece o objetivo do jogo, identifica e descrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais.<br>-Em grupos de quatro mantém a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.<br>- **Serve por baixo**, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.<br>- **Como recetor**, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as **duas "mãos por cima" ou em manchete** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.<br>- **Em 2x2** (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. |
| **Andebol** | **Conteúdos do Nível Introdução das Aprendizagens Essenciais:**<br>-Coopera com os companheiros, aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários.<br>-Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.<br>- Em situação de jogo de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido: **desmarca-se** oferecendo linha de passe; **finaliza em remate em salto**; assume **atitude defensiva**, procurando de imediato recuperar a sua posse; tenta intercetar a bola; impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. Como guarda-redes: enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza; inicia o contra ataque, recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. |

| | |
|---|---|
| | - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: **a) passe-receção em corrida,b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto,d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.** |
| **Basquetebol** | **Conteúdos do Nível Introdução das Aprendizagens Essenciais:**<br>-Coopera com os companheiros, aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários.<br>-Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.<br>- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: **a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.**<br>**Conteúdos do Nível Elementar das Aprendizagens Essenciais:**<br>- Situação de jogo 5x5.<br>- Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: **a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).** |
| **Ginástica de Solo** | **Conteúdos do Nível Introdução das Aprendizagens Essenciais:**<br>Combina as habilidades em sequências, realizando:<br>-**Cambalhota à frente** no colchão, terminando a pés juntos.<br>-**Cambalhota à frente num plano inclinado**, terminando com as pernas afastadas e em extensão.<br>- **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.<br>-Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.<br>- **Passagem por pino** partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.<br>- **Subida para pino** apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.<br>- **Roda**, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.<br>- **Posições de flexibilidade** variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mataborrão; etc.). |

| | |
|---|---|
| **Ginástica de Aparelhos** | **Conteúdos do Nível Introdução das Aprendizagens Essenciais:**<br>- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.<br>- Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:<br>- **Salto de eixo no boque**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).<br>- **Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal**, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.<br>- **Cambalhota à frente no plinto longitudinal** com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.<br>- Em equilíbrio elevado (na **trave baixa**), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:<br>- Marcha à frente e atrás olhando em frente.<br>- Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.<br>- Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.<br>- Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. |
| **Danças Tradicionais** | **Conteúdos do Nível Introdução das Aprendizagens Essenciais:**<br>- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.<br>- Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.<br>- Dança o **Regadinho**, a **Erva Cidreira** (simplificada, sem escovinha) e o **Sariquité** ou outras danças com as mesmas características ("passo de passeio", "passo saltado", "passo saltitado" e "passo corrido") selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades. |
| **Atletismo** | **Conteúdos do Nível Introdução das Aprendizagens Essenciais:**<br>- Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.<br>- Efetua uma corrida de **velocidade** (40 metros), com partida de pé,.<br>- Efetua uma **corrida de estafetas** de 4x50 metros.<br>- Realiza uma **corrida** (curta distância), **transpondo pequenos obstáculos** (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.<br>- **Salta em comprimento** com a técnica de voo na passada.<br>- **Salta em altura com técnica de tesoura**, com quatro a seis passadas de balanço.<br>- **Lança a bola** (tipo hóquei e ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva.<br>- Lança de lado e sem balanço, o **peso de 2/3 Kg**. |

| | |
|---|---|
| **Orientação** | **Conteúdos do Nível Introdução das Aprendizagens Essenciais:**<br>- Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.<br>- Realizar um **percurso** de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.<br>-Identificar no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.<br>- **Orientar o mapa** corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.<br>-Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.<br>-Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. -Realizar um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias. |
| **Natação** | Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:<br>1. Coordenar a **inspiração** e a **expiração** em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.<br>2. **Flutuar** em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de **flutuação** em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial- dorsal.<br>3. Associar o **mergulho** às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a **imersão** para se **deslocar** com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.<br>4. **Deslocar-se em flutuação**, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.<br>5. **Saltar para a piscina**, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para **apanhar um objeto no fundo** e voltar para uma posição de flutuação. |



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ
Avenida Nogent Sur Marne, Nº 30 – 2450-138 Nazaré | Apartado 99
NIF: 600072789 | Telefone: 262550040 | Código: 170306
E-mail: geral@aen.pt | Site: aen.pt