

Planificação Geral
2025/2026

Disciplina: **Educação Física**
Ano: **5º ano**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	54	N.º de aulas previstas	42
Aprendizagens Essenciais			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS			
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. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras; Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares; Compor e realizar, da GINÁSTICA, as destrezas elementares de solo, aparelhos e acrobática, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão; Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas; Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos;			
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA			
Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género.			
ÁREA DOS CONHECIMENTOS			
Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação de acordo com as características do esforço realizado; Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos colegas, e de preservação dos recursos materiais.			

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	Ponderação	Critérios de avaliação
ATIVIDADES FÍSICAS	75%	Compreensão Apropriação Rigor Clareza Raciocínio Reflexão Criatividade Responsabilidade Participação Cooperação
APTIDÃO FÍSICA	15%	
CONHECIMENTOS	10%	