

Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física- 2022/2023

5º Ano

Período	Dias de aulas previstos				
	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª
1.º período	13	12	12	11	14
2.º período	11	12	12	13	13
3.º período	8	8	9	7	8

(As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos)

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
1º Período	Jogos pré desportivos	<p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividades Físicas (60%) -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação • Conhecimentos (10%) : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. <p>Outros Instrumentos (15%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física (bateria de testes FIT escola) (Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros). <p>Atitudes (15%): - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>
	Atletismo	
	Ginástica	
2º Período	JDC (Basquetebol)	<p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividades Físicas (60%) -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação • Conhecimentos (10%) : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. <p>Outros Instrumentos (15%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física (bateria de testes FIT escola) (Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros). <p>Atitudes (15%): - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>
	Atletismo	
	Ginástica	
3º Período	JDC (Futebol)	<p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividades Físicas (60%) -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação • Conhecimentos (10%) : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. <p>Outros Instrumentos (15%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física (bateria de testes FIT escola) (Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros). <p>Atitudes (15%): - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>
	Ginástica	
	ARE (Dança)	

Observação: O aluno desenvolve as Aprendizagens Essenciais no 5.ºano, quando atinge o Nível Introdução em **3 matérias** de diferentes subáreas:

- Jogos pré desportivos ;Jogos Desportivos Coletivos ; Atletismo ; ARE (Dança) e ginástica .