

## Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física- 2025/2026

5º Ano

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

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

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
		<u>Instrumentos de avaliação:</u>
1º Período	Jogos pré desportivos	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Atividades Físicas/Aptidão Física (60%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Testes práticos, observação direta e grelhas de observação</li> <li>-Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros</li> </ul> </li> </ul>
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Conhecimentos (10%) :</b> Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável.</li> </ul>
	Ginástica	<p><b>Atitudes (30%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</li> </ul>

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
		<u>Instrumentos de avaliação:</u>
2º Período	JDC (Basquetebol)	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Atividades Físicas/Aptidão Física (60%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Testes práticos, observação direta e grelhas de observação</li> <li>-Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros</li> </ul> </li> </ul>
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Conhecimentos (10%) :</b> Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável.</li> </ul>
	Ginástica	<p><b>Atitudes (30%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</li> </ul>

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
		<u>Instrumentos de avaliação:</u>
3º Período	JDC (Futebol)	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Atividades Físicas/Aptidão Física (60%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Testes práticos, observação direta e grelhas de observação</li> <li>-Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros</li> </ul> </li> </ul>
	Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Conhecimentos (10%) :</b> Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável.</li> </ul>
	ARE (Dança)	<p><b>Atitudes (30%):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</li> </ul>

**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.