

ANO LETIVO: 20225/2026
CRONOGRAMA DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
5ºano

I.º Período: (nº de tempos de 45 minutos)	TEMPOS
Apresentação. Esclarecimento dos critérios, instrumentos, modalidades e momentos de avaliação. Regras de funcionamento da disciplina e instalações desportivas. Apresentação do programa da disciplina.	2
DOMÍNIO / TEMA: ATIVIDADES FÍSICAS	
Subdomínio/Matéria: Jogos Pré-Desportivos	9-12
Subdomínio/Matéria: Atletismo	7-8
Subdomínio/Matéria: Ginástica de Solo	9-12
DOMÍNIO / TEMA: APTIDÃO FÍSICA	
Subdomínio/Matéria: Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Ao longo do período
DOMÍNIO / TEMA: CONHECIMENTOS	
Subdomínio – Capacidades motoras; Interpretação das principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.	Ao longo do período
Atividades de enriquecimento curricular e avaliação	Ao longo do período
Total	38-41

2.º Período: (nº de tempos de 45 minutos)	TEMPOS
DOMÍNIO / TEMA: ATIVIDADES FÍSICAS	
Subdomínio/Matéria: Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol	14-15
Subdomínio/Matéria: Ginástica de Aparelhos	5-9
Subdomínio/Matéria: Atividades Rítmicas Expressivas	5-10
DOMÍNIO / TEMA: APTIDÃO FÍSICA	
Subdomínio/Matéria: Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Ao longo do período
DOMÍNIO / TEMA: CONHECIMENTOS	
Subdomínio – Capacidades motoras; Interpretação das principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.	Ao longo do período
<i>Atividades de enriquecimento curricular e avaliação</i>	Ao longo do período
Total	34-36

3.º Período: (nº de tempos de 45 minutos)	TEMPOS
DOMÍNIO / TEMA: ATIVIDADES FÍSICAS	
Subdomínio/Matéria: Futebol	14-16
Subdomínio/Matéria: Atividades Rítmicas Expressivas	4-6
DOMÍNIO / TEMA: APTIDÃO FÍSICA	

Subdomínio/Matéria: Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Ao longo do período
DOMÍNIO / TEMA: CONHECIMENTOS	
Subdomínio – Capacidades motoras; Interpretação das principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.	Ao longo do período
Atividades de enriquecimento curricular e avaliação	Ao longo do período
Total	24-27

Nota:

- A calendarização das aprendizagens essenciais está sujeita à data de início dos Desportos Náuticos.

