

ANO LETIVO: 2025/2026
PLANIFICAÇÃO A LONGO E MÉDIO PRAZO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 5º

Número de aulas previstas por período: 1º P – 38 / 41 ; 2ºP – 34 / 36; 3ºP – 24 / 27

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
Área - ATIVIDADES FÍSICAS Subárea: Jogos Matéria: Jogos-Pré Desportivos	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. (Jogo dos passes, bola ao fundo, mata, futebol humano...)	9/12	Situações de jogo
Subárea e Matéria: Atletismo	Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. (Corrida de resistência, Velocidade (40m) e Salto comprimento)	7/8	Situações de exercício critério
Subárea: Ginástica Matéria: Ginástica de Solo	Compor e realizar, da GINÁSTICA SOLO, as destrezas elementares de solo em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. (Elementos Gímnicos: rolamento à frente e à retaguarda, avião, ponte/rã e apoio facial invertido de cabeça/braços e roda)	9/12	Situações de exercício critério
Área - APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Ao longo do período	Testes do FITescola
Área - CONHECIMENTOS	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso e a higiene. O aluno conhece e compreende o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.	Ao longo do período	Teste Escrito e/ou Trabalho Escrito Questões orais Aplicação prática
Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétéro.		Ao longo do período	
			Fim do 1º P

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
Área - ATIVIDADES FÍSICAS Subárea: Jogos Desportivos Coletivos Matéria: Voleibol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS -Voleibol, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	14/15	Situações de jogo 1x1 Situações de exercício critério
Subárea: Ginástica Matéria: Ginástica de Aparelhos	Compor e realizar, da GINÁSTICA APARELHOS aplicando os critérios de correção técnica. (Deslocamentos e equilíbrio no banco sueco; salto de eixo no boque - Mini trampolim - salto em extensão)	5/9	Situações de exercício critério Situação de sequência gímnica
Subárea : Actividade Rítmica e Expressiva Matéria: Dança	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Tradicionais – “Água leva o Regadinho”).	5/10	Situações de exercício critério
Área - APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Ao longo do período	Testes do FITescola
Área - CONHECIMENTOS	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso e a higiene. O aluno conhece e compreende o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.	Ao longo do período	Teste Escrito e ou Trabalho Escrito Questões orais Aplicação prática
Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.		Ao longo do período	
			Fim do 2º P

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
Área - ATIVIDADES FÍSICAS Subárea: Jogos Desportivos Coletivos Matéria: Futsal	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS -Futsal, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	9-12	Situações de jogo 4x4 Situações de exercício critério
Subárea : Actividade Rítmica e Expressiva Matéria: Dança	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	6-10	Situações de exercício critério
Área - APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Ao longo do período	Testes do FITescola
Área - CONHECIMENTOS	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso e a higiene. O aluno conhece e compreende o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.	Ao longo do período	Teste Escrito e ou Trabalho Escrito Questões orais Aplicação prática
Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.		Ao longo do período	
			Fim do 3º P

ATIVIDADES FÍSICAS: REMO E VELA	Manusear adequadamente o material e aplicar corretamente os fundamentos técnicos específicos de cada modalidade abordada. Cooperar com os companheiros em todas as situações cumprindo as regras de segurança específicas da atividade, de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação) e proteção do meio ambiente. Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos inerentes às matérias do domínio Atividades Náuticas.	Ao longo do período	Situação de exercício critério
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	--------------------------------

Nota: O número de tempos destinado às matérias do domínio das Atividades Físicas poderá sofrer alteração devido à calendarização dos Desportos Náuticos.