

PLANIFICAÇÃO A LONGO E MÉDIO PRAZO
ANO 2025/2026

DISCIPLINA: Saúde e Mar: 1ª P - 8 / 10; 2ª P - 7 / 9; 3ª P - 6 / 7

ANO: 5º ano

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Objetivos Gerais/Descritores		
CONHECIMENTOS	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores a associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso e a higiene.</p> <p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p><i>Conhecer</i> e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos inerentes às matérias do domínio Atividades Náuticas.</p>	Ao longo do ano	Testes Escritos e /ou Trabalhos Escritos e /ou Questionário e Aplicação prática
APTIDÃO FÍSICA	<p>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.</p>	Ao longo de dois períodos	Testes do FITescola
ATIVIDADES FÍSICAS: REMO E VELA	<p>Manusear adequadamente o material e aplicar corretamente os fundamentos técnicos específicos de cada modalidade abordada.</p> <p>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.</p>	Ao longo de um período	Situação de exercício critério

