

**Planificação Geral**  
2024/2025

Disciplina: **Educação Física**  
Ano: **5º ano**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	51	N.º de aulas previstas	45
<b>Aprendizagens Essenciais</b>			
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p>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.</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;</p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;</p> <p>Compor e realizar, da GINÁSTICA, as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão;</p> <p>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;</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas;</p> <p>Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos;</p>			
<p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género.</p>			
<p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação de acordo com as características do esforço realizado;</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos colegas, e de preservação dos recursos materiais.</p>			

<b>PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>		
<b>Domínios de aprendizagem</b>	<b>Ponderação</b>	<b>Critérios de avaliação</b>
ATIVIDADES FÍSICAS	75%	<b>Compreensão</b>
APTIDÃO FÍSICA	15%	<b>Apropriação</b>
CONHECIMENTOS	10%	<b>Rigor</b>
		<b>Clareza</b>
		<b>Raciocínio</b>
		<b>Reflexão</b>
		<b>Criatividade</b>
		<b>Responsabilidade</b>
		<b>Participação</b>
		<b>Cooperação</b>