REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Agrupamento de Escolas MADEIRA TORRES

Gestão Anual da Planificação do Currículo

Ano de 2026-2027

Departamento: Expressões

Disciplina: Grupo 260 - Educação Física Ano: 5º

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/*Objetivos** (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: +/-95 aulas
Tema A: **Área das Atividades Físicas**	**6 matérias:** **2 JDC; 1 GIN; 1 DAN; 2 Outras Matérias (ATL e/ou PAT e/ou RAQ e/ou outras)** - **Jogos e Jogos Desportivos Coletivos** 1 - 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. 2 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS** (**Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol**), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. **- Ginástica** Compor e realizar, da GINÁSTICA **(Solo, Aparelhos**), destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **- Atletismo** Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores. - Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações, de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades, coreografias; - Resolver problemas e situações de jogo; - Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima	20 a 30 15 a 25 5 a 15

	- Patinagem Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos ou jogos. **- Atividades Rítmicas expressivas** Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (**Dança – Expressão corporal, Danças Tradicionais**), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. **- Raquetes**[2] No **Badminton**, com uma raqueta e um volante, em cooperação devolver o volante ao companheiro. **- Outras** (poderá ser considerado Luta[1], Floorball[2], Orientação[2] e Jogos tradicionais[2]): 1 – 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. 2 – **Floorball**, cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras 3 - Realizar percursos **(Orientação)** interpretando sinais informativos, no percurso e no mapa. 4 - Praticar e conhecer **JOGOS TRADICIONAIS POPULARES** de acordo com os padrões culturais característicos. 1 – Aprendizagens Essenciais – DGE; 2 - Opção de Escola <u>Consultar o Anexo 2 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 5.º ano de escolaridade e o documento da Articulação Vertical</u>	relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Conhecer e aplicar cuidados de higiene.	5 a 15 5 a 10 5 a 15 0 a 10

Tema B: **Área da 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 género.		6 a 10
Tema C: **Área dos Conhecimentos**	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
Tema D: **Área das Atitudes e Valores**	● Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda. ● Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negoceiam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros. ● Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico. ● Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos. ● Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
Avaliação Intercalar			
			+/- 25 aulas
Avaliação sumativa 1º Semestre			
			+/-50 aulas

Avaliação Intercalar			**(Ver Nota)**
			+/-70 aulas
Avaliação sumativa 2º Semestre			

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica/Prognóstica Formativa Sumativa Autoavaliação	Observação em sala de aula e grelhas de registo Testes específicos de aptidão física: Aptidão Aeróbia (Vaivém), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança) Questão aula
Obs: no início do ano letivo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
Recursos: instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade. **Estratégias:** exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	