

Gestão Anual da Planificação do Currículo

Ano de 2025-2026

Departamento: Expressões

Disciplina: Grupo 260 - Educação Física

Ano: 5º

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (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)	- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores.	20 a 30
	- 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.	- 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, homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:	
	- 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.	- Elaborar sequências de habilidades, coreografias; - Resolver problemas e situações de jogo; - Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc;	15 a 25
	- Atletismo Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima	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. - Raquetes² No Badminton, com uma raqueta e um volante, em cooperação devolver o volante ao companheiro. - Outras (poderá ser considerado Luta¹, Floorball², Orientação² e Jogos tradicionais²): 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, negociam, 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	Observação em sala de aula e grelhas de registo
Formativa	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)
Sumativa	
Autoavaliação	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.	