

Planificação Geral
2022/2023

Disciplina **Educação Física**
Ano **5.º**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	51	N.º de aulas previstas	51
Aprendizagens Essenciais			
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Subárea Jogos: Jogos pré-desportivos</p> <p>Subárea Jogos desportivos coletivos: Voleibol, Futsal e Andebol</p> <p>Subárea Percursos: Corrida de Orientação</p> <p>Subárea Ginástica: Solo e Aparelhos</p> <p>Subárea Atletismo: Salto em comprimento; Salto em altura, Estafetas, Velocidade, Lançamento da bola; Corrida curta/média dist. com obstáculos;</p> <p>Subárea Ativ. Rítmicas Expressivas: Danças Tradicionais</p> <p>Subárea Desportos de Combate: Luta</p>		<p>Área dos conhecimentos</p> <p>Identifica capacidades físicas, gestos técnicos e componentes críticas das modalidades abordadas. Conhece e aplica cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos colegas, e de preservação dos recursos materiais.</p> <p>Reconhece estilos de vida saudáveis, posturas corporais corretas e identifica os diversos segmentos corporais do corpo humano</p> <p>Área da Aptidão Física</p> <p>Aptidão neuromuscular, aptidão aeróbia e índice de massa corporal, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>Fitescola</i>, para a sua idade e género.</p>	

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
Domínios de aprendizagem		Ponderação	Critérios de avaliação
Conhecimentos e Capacidades (70%)	Atividades Físicas	50%	Compreensão
	Aptidão Física	10%	Apropriação
	Conhecimentos	10%	Rigor
			Clareza
			Raciocínio
Atitudes e Valores	Responsabilidade e Integridade	30%	Responsabilidade
	Excelência e Exigência		Participação
	Curiosidade, Reflexão e Inovação		Reflexão
	Cidadania e Participação		Cooperação
	Liberdade		