

## Planificação anual da disciplina de de Educação Física

5.º Ano

Ano letivo: 2025/2026

Período	Domínios Unidades/Atividade Tema/Subtema	CrITÉrios de Avaliação	Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos de avaliação	Nº aulas previstas (45 min)
1.º	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aptidão Física</li> <li>Jogos pré desportivos</li> <li>Ginástica de solo</li> <li>Atletismo – corrida de velocidade e de 1000m</li> <li>Teste/trabalho/DAC</li> </ul>	<p>O nível atribuído ao aluno no final de cada período, respeitará os critérios gerais definidos para a disciplina/ciclo e refletirá o trabalho desenvolvido e os resultados alcançados pelos alunos em cada domínio, com a seguinte ponderação:</p> <p><b>Conhecimentos/capacidades - 70%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidades - Aptidão física, desportos coletivos e desportos individuais</li> <li>Conhecimentos – Teste e/ou trabalho e/ou DAC</li> </ul> <p><b>Atitudes - 30%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participação <ul style="list-style-type: none"> <li>– Envolvimento nas atividades</li> <li>– Trabalhos de grupo/individuais</li> </ul> </li> <li>Responsabilidade <ul style="list-style-type: none"> <li>– Trabalhos de casa</li> <li>– Organização do material escolar</li> <li>– Pontualidade e assiduidade às aulas/atividades curriculares</li> <li>– Capacidade de autoavaliação</li> </ul> </li> <li>Comportamento <ul style="list-style-type: none"> <li>– Relações interpessoais (comportamento/cooperação)</li> </ul> </li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</p> <p>Criativo /Expressivo</p> <p>Crítico/Analítico</p> <p>Indagador/ Investigador/</p> <p>Sistematizador/ organizador</p> <p>Respeitador da diferença</p> <p>Questionador e Comunicador</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador</p> <p>Participativo/ colaborador/</p> <p>Cooperante/Responsável/ Autónimo</p> <p>Cuidador de si e do outro</p>	<p>Testes práticos</p> <p>Observação direta</p> <p>Testes de aptidão física-(bateria Fitescola)</p> <p>Questionamento</p> <p>Trabalhos</p>	<p>+34</p> <p>+30</p> <p>+18</p>

A Professora: