



Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física – 5º Ano

Período	Dias de aulas previstos				
	2. ^a	3. ^a	4. ^a	5. ^a	6. ^a
1.º período	13	12	12	12	14
2.º período	10	11	11	12	12
3.º período	9	9	9	9	10

(As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 45 minutos)

	Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação
1º Período	Jogos Pré-desportivos	I – Competências / Conhecimentos ----- 70% Instrumentos base: - Testes práticos no início e no final de cada unidade didática abordada. - Avaliação da aptidão Física. II – Atitudes e Valores ----- 30% - Comportamento, assiduidade e pontualidade, espírito desportivo, autonomia e higiene pessoal.
	Atletismo – Resistência	
	Futebol	
	Ginástica de Solo	
2º Período	Jogos Pré-desportivo	I – Competências / Conhecimentos ----- 70% Instrumentos base: - Testes práticos no início e no final de cada unidade didática abordada. - Avaliação da aptidão Física. II – Atitudes e Valores ----- 30% - Comportamento, assiduidade e pontualidade, espírito desportivo, autonomia e higiene pessoal.
	Voleibol	
	Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim	
3º Período	Jogos Pré-desportivos	I – Competências / Conhecimentos ----- 70% Instrumentos base: - Testes práticos no início e no final de cada unidade didática abordada. - Avaliação da aptidão Física. II – Atitudes e Valores ----- 30% - Comportamento, assiduidade e pontualidade, espírito desportivo, autonomia e higiene pessoal.
	Atletismo – Salto em Altura	
	Ginástica de Aparelhos – Bock e Plinto	

Material básico para a aula: camisola, calção, meias, sapatilhas, chinelos, toalha e sabonete. Agasalho no Inverno (fato de treino por ex.).