

**Planificação Geral**  
2021/2022

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

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	48	N.º de aulas previstas	54
<b>Aprendizagens Essenciais</b>			
<p><b>Área das Atividades Físicas</b>  <b>Subárea Jogos:</b> Jogos pré-desportivos  <b>Subárea Raquetes:</b> Jogo das Raquetas.  <b>Subárea Jogos desportivos coletivos:</b> Voleibol, Futsal.  <b>Subárea Ginástica:</b> Solo e Aparelhos  <b>Subárea Atletismo:</b> Corridas, saltos e Orientação  <b>Subárea:</b> Natação (EBISJL)</p>		<p><b>Área dos conhecimentos:</b> Identifica capacidades físicas, gestos técnicos e componentes críticas das modalidades abordadas.   <b>Área da Aptidão Física:</b> Aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo</p>	

Nota: A lecionação dos conteúdos é flexível.

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
Domínios de aprendizagem		Ponderação	Critérios de avaliação
<b>Conhecimentos e Capacidades</b> (70%)	Atividade Física	<b>40%</b>	<b>Compreensão</b>
	Aptidão Física	<b>20%</b>	<b>Apropriação</b>
	Conhecimento	<b>10%</b>	<b>Rigor</b>
			<b>Clareza</b>
<b>Atitudes e Valores</b>	Responsabilidade e Integridade	30%	<b>Raciocínio</b>
	Excelência e Exigência		<b>Responsabilidade</b>
	Curiosidade, Reflexão e Inovação		<b>Participação</b>
	Cidadania e Participação		<b>Reflexão</b>
Liberdade		<b>Cooperação</b>	

**Obs.:** Para efeitos de classificação, deverão ser utilizados três processos de recolha de informação de diferentes tipologias, a negociar/discutir com os alunos.