Planificação Anual - Educação Física - 5º Ano

Ano letivo 2023/2026

Calendarização	*Área/Subárea*	Nº de aulas/ Tempo por período
1º Período	**Condição Física - Fit Escola** **Atletismo** *****Corrida Continua – 1000 metros *****Corrida Velocidade – 40 metros *****Salto Comprimento *****Lançamento da Bola **Ginástica** *Solo (elementos gímnicos individuais) *Aparelhos (Trave, Boque e Plinto) **Jogos Pré-Desportivos** **Jogos –** Voleibol **Outras** *****Raquetes *Patinagem **Conhecimentos - Teste de Avaliação**	**39 aulas (1755')**
	Nota: A distribuição do tempo destinado a cada área depende da rotação de espaços	

Calendarização	Área/Subárea	Nº de aulas/ Tempo por período
2º Período	**Condição Física - Fit Escola** **Atletismo** *****Corrida Contínua - 1000m *****Corrida Estafetas *****Lançamento do Peso (2kg/3kg) **Ginástica** *****Rítmica (com cordas) *****Solo (elementos gímnicos individuais) *****Aparelhos (Trave, Boque e Plinto) **Jogos Pré-Desportivos** **Jogos -** Basquetebol / Andebol **Outras** *****Raquetes / Luta *Patinagem **Conhecimentos - Teste de Avaliação**	**36 aulas (1620')**
	Nota: A distribuição do tempo destinado a cada área depende da rotação de espaços	

Calendarização	Área/Subárea	Nº de aulas/ Tempo por período
3º Período	**Condição Física - Fit Escola** **Ginástica** *Minitrampolim **Futebol** **Atividades Rítmicas Expressivas / Folclore** **Outras** ***Raquetes / Luta *Orientação *Jogos tradicionais **Conhecimentos**	**30 aulas** **(1350')**
	Nota: A distribuição do tempo destinado a cada área depende da rotação de espaços	

Atualizado em 11 de setembro de 2023