AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 2027

Programação – súmula

Ano: 5º	**Disciplina:** Inglês	**Turma/Turmas:** A|B|C|D|E|F

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unit 1 - **The best of you** Family members / Possessive determiners / verb to be / The United Kingdom / jobs/ possessive pronouns / Possessive case / Physical description / Clothes, footwear and accessories / verb have got.	17
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unit 2 – **Back home** Parts of the house / Rooms / There + to be / Prepositions of place The USA / Furniture and objects / Plurals / Articles – the, a/an.	7
Unit 3 - **Move and enjoy** Free time activities/hobbies / Present continuous / Australia / Food and drinks / Quantifiers: some/any / Expressing preferences.	7
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unit 4 - **All in a day** Sports / Verb like - Present simple / daily routine / Telling the time / Present simple/ Adverbs of frequency / South Africa.	14
Notas I Observações	
Competência intercultural a desenvolver ao longo do ano (atividades/projetos): Halloween / Christmas / Theatre play (3 tempos)	

A Subcoordenadora

Odete Viana

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 2027

Programação – súmula

Ano: 5º	Disciplina: Português	Turma/Turmas:

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unidade 1 – Textos do dia a dia – Textos não literários integrados nas unidades 2, 3 e 4] Texto não literário: sumário, texto publicitário, carta, entrevista, roteiro; notícia; relatório. Textos narrativos Unidade 2.1- – Lendas e outros textos Textos narrativos de base oral: contos tradicionais; fábula; lenda; Elementos constitutivos da narrativa: autor; narrador; personagens; ação (tempo e espaço); descrição; Recursos expressivos: onomatopeia, enumeração, personificação, comparação; Leitura orientada; leitura recreativa/ fruição estética; Leitura para informação e estudo. Leitura expressiva e lúdica; Reconto oral e escrito. Gramática. •Sistematizar processos de formação do feminino dos nomes e adjetivos. •Sistematizar a flexão nominal e adjetival quanto ao número. •Explicitar regras de utilização dos sinais de pontuação. •Ordem alfabética •Divisão silábica •Classificação de palavras quanto ao número de sílabas •Sílaba tónica e sílaba átona •Sinónimos •Família de palavras •Classes (e subclasses) de palavras: nome, determinante, adjetivo, verbo •Conjugação verbal (tempos do modo indicativo) •Tipos de frase Leitura integral da obra "A viúva e o papagaio" de Virginia Woolf. Estratégia para a Cidadania e Desenvolvimento: Interculturalidade) Valorizar a diversidade cultural patente nos textos.	65 tempos
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
Textos narrativos Unidade 2.2 – Obra infantojuvenil Unidade 2.3 – Contos de autor e outros textos Unidade 3: Texto poético - Reconhecer a estrutura e os elementos constitutivos do texto narrativo: personagens, narrador, contexto temporal e espacial, ação. -Explicar recursos expressivos utilizados na construção dos textos literários (designadamente personificação, comparação, enumeração, onomatopeia). - Identificar texto poético, verso, estrofe, terceto, quadra, quintilha, verso rimado	65 tempos

e verso livre, rima, sílaba gramatical e sílaba métrica, sujeito poético, Poema narrativo, Linguagem figurada, recursos expressivos; -Analisar o modo como os temas, as experiências e os valores são representados nas obras lidas e compará-lo com outras manifestações artísticas (música, pintura, escultura, cinema, etc.). -Valorizar a diversidade cultural patente nos textos. Gramática. -Identificar os constituintes da frase com as seguintes funções sintáticas: sujeito (simples e composto), vocativo, predicado; complemento (direto e indireto); -Distinguir frases simples de frases complexas. -Empregar, de modo intencional e adequado, conectores com valor de tempo, de causa, de explicação e de contraste; -Analisar palavras a partir dos seus elementos constitutivos (base, radical e afixos), com diversas finalidades (deduzir significados, integrar na classe gramatical, formar famílias de palavras); -Compreender a composição como processo de formação de palavras; -Explicitar regras de utilização dos sinais de pontuação; -Mobilizar formas de tratamento mais usuais no relacionamento interpessoal, em diversos contextos de formalidade; -Discurso direto e discurso indireto; -Tipos de frase; -Frase afirmativa e frase negativa; -Sinónimos e antónimos; -O pronome pessoal átono e o verbo; -Conjugar verbos regulares e irregulares no pretérito mais-que-perfeito (simples e composto) do modo indicativo; -Identificar o particípio passado e o gerúndio dos verbos; -Classes (e subclasses) de palavras: preposição, advérbio, pronome, quantificador, determinante, nome, adjetivo, verbo; -Subclasses do verbo: principal (transitivo e intransitivo) e auxiliar. Leitura integral da obra "O Rapaz de bronze" de Sophia de Mello Breyner Andresen e de "As Naus de Verde" Pinho de Manuel Alegre. Estratégia para a Cidadania e Desenvolvimento: Desenvolvimento Sustentável.	
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
TEMA: Textos dramáticos: -Indicações cénicas (didascálias); fala das personagens; -Produção de texto dramático; -Reconhecer a estrutura e os elementos constitutivos do texto dramático, configuração gráfica, fala e indicação cénica; -Explicar recursos expressivos utilizados na construção dos textos literários; -Analisar o modo como os temas, as experiências e os valores são representados nas obras lidas e compará-lo com outras manifestações artísticas (música, pintura, escultura, cinema, etc.); -Valorizar a diversidade cultural patente nos textos; - Fazer declamações e representações teatrais. Gramática. -Identificar os constituintes da frase com as seguintes funções sintáticas: sujeito (simples e composto), vocativo, predicado; complemento (direto e indireto). -Distinguir frases simples de frases complexas; -Empregar, de modo intencional e adequado, conectores com valor de tempo, de	45 tempos

causa, de explicação e de contraste; -Analisar palavras a partir dos seus elementos constitutivos (base, radical e afixos), com diversas finalidades (deduzir significados, integrar na classe gramatical, formar famílias de palavras); -Compreender a composição como processo de formação de palavras; -Explicitar regras de utilização dos sinais de pontuação; -Formas contraídas dos pronomes pessoais (revisões). -Discurso direto e discurso indireto (revisões); -Classes de palavras: interjeição; conjunção. Estratégia para a Cidadania e Desenvolvimento com a leitura da obra "O Príncipe Nabo" de Ilse Losa (tema Interculturalidade) Segurança Rodoviária na abordagem do texto dramático "Encurtar as Estradas "de Afonso Cruz.	
Notas I Observações	

As Docentes

Cândida Cardoso e Fernanda Tavares

A Subcoordenadora

Paula Carneiro

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 2027

Programação – súmula

Ano: 5º Ano	**Disciplina: EMRC**	**Turma/Turmas:**

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unidade letiva: "Viver Juntos"	**6**
A mudança, uma constante na vida;	1
Os grupos a que pertenço (integração, objetivos, atitudes);	2
A riqueza da diversidade;	1
As regras, bússola da vida em sociedade;	1
Valores para a convivência.	1
Unidade letiva:" Advento e Natal"	**4**
O Advento/Figuras do Advento;	1
Jesus na História;	1
O Natal: representação artística e tradições;	1
Viver o Natal – A construção de uma sociedade mais justa.	1
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unidade letiva: "A família"	**9**
O que é uma família?	1
A família na história e na sociedade;	2
Função socializadora e educativa da família;	2
A família de Jesus no seu tempo;	1
A vida familiar: que valores?	2
A vida familiar: o lugar dos mais velhos.	1
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unidade letiva: "A Fraternidade"	8
O significado da palavra fraternidade e o seu alcance;	2
Somos iguais em dignidade;	2
Fragilidades e ameaças à fraternidade / A crueldade das guerras: os refugiados	1
O bem comum e o cuidado do outro / Luther King, Gandhi,…	2
Construção de um mundo fraterno / Regra de ouro.	1

Notas I Observações

A subcoordenadora
Fátima Vieira

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 2027

Programação – súmula

Ano: 5º Ano	Disciplina: EMRC	Turma/Turmas:

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unidade letiva: "Viver Juntos"	**6**
A mudança, uma constante na vida;	1
Os grupos a que pertenço (integração, objetivos, atitudes);	2
A riqueza da diversidade;	1
As regras, bússola da vida em sociedade;	1
Valores para a convivência.	1
Unidade letiva:" Advento e Natal"	**4**
O Advento/Figuras do Advento;	1
Jesus na História;	1
O Natal: representação artística e tradições;	1
Viver o Natal – A construção de uma sociedade mais justa.	1
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unidade letiva: "A família"	**9**
O que é uma família?	1
A família na história e na sociedade;	2
Função socializadora e educativa da família;	2
A família de Jesus no seu tempo;	1
A vida familiar: que valores?	2
A vida familiar: o lugar dos mais velhos.	1
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
Unidade letiva: "A Fraternidade"	8
O significado da palavra fraternidade e o seu alcance;	2
Somos iguais em dignidade;	2
Fragilidades e ameaças à fraternidade / A crueldade das guerras: os refugiados	1
O bem comum e o cuidado do outro / Luther King, Gandhi,…	2
Construção de um mundo fraterno / Regra de ouro.	1

Notas I Observações

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 2027

Programação – súmula

Ano: 5.º ano	**Disciplina: Cidadania e Desenvolvimento**	**Turma/Turmas:**

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º semestre	TEMPOS PREVISTOS
Dimensão – Direitos Humanos	2
Dimensão – Democracia e Instituições Políticas	2
Dimensão – Desenvolvimento Sustentável	2
Dimensão – Literacia Financeira e Empreendedorismo	2
Dimensão – Risco e Segurança Rodoviária (opcional)	2
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º semestre	TEMPOS PREVISTOS
Dimensão – Direitos Humanos	2
Dimensão – Democracia e Instituições Políticas	2
Dimensão – Desenvolvimento Sustentável	2
Dimensão – Literacia Financeira e Empreendedorismo	2
Dimensão – Risco e Segurança Rodoviária (opcional)	2
Notas I Observações	

A Docente

Manuela Alves

A Subcoordenadora

Elisabete Dias

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 2027

Programação – súmula

Ano: 5.º	**Disciplina: Ciências Naturais**	**Turma/Turmas:**

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
1. Materiais terrestres – a água, o ar, as rochas e o solo 1.1. Terra, um planeta especial. 1.2. A importância dos minerais, das rochas e do solo para os seres vivos 1.3. A importância da água para os seres vivos	5ºA - 5ºB - 5ºC - 5ºD - 5ºE - 5ºF - 5ºG -
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
1. Materiais terrestres – a água, o ar, as rochas e o solo 1.4. A importância do ar para os seres vivos **2. Diversidade de seres vivos e suas interações com o meio** 2.1. Relação entre as características dos animais e os ambientes onde vivem 2.2. Alimentação dos animais no meio em que vivem 2.3. Reprodução dos animais	5ºA - 5ºB - 5ºC - 5ºD - 5ºE - 5ºF - 5ºG -
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
2. Diversidade de seres vivos e suas interações com o meio 2.4. Influência dos fatores abióticos nos seres vivos 2.5. Importância da proteção da biodiversidade **3. Unidade na diversidade dos seres vivos** 3.1. Célula, unidade básica dos seres vivos	5ºA - 5ºB - 5ºC - 5ºD - 5ºE - 5ºF - 5ºG -
Notas I Observações	

O Docente

A Subcoordenadora

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 2027

Programação – súmula

Ano: 5.º	**Disciplina: Matemática**	**Turma/Turmas:**

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Números - Números naturais **Geometria e Medida** - Figuras planas	5ºA - 5ºB - 5ºC - 5ºD - 5ºE - 5ºF - 5ºG -
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
Números - Frações, decimais e percentagens **Álgebra** - Sequências e regularidades - Regularidades em sequências - Relações numéricas e algébricas **Geometria e Medida** - Figuras no espaço	5ºA - 5ºB - 5ºC - 5ºD - 5ºE - 5ºF - 5ºG -
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
Geometria e Medida (cont.) - Figuras no espaço **Dados e probabilidades** - Questões estatísticas, recolha e organização de dados - Representações gráficas - Análise de dados - Comunicação e divulgação de um estudo - Probabilidades	5ºA - 5ºB - 5ºC - 5ºD - 5ºE - 5ºF - 5ºG -
Notas I Observações	
As capacidades matemáticas (resolução de problemas, raciocínio matemático, pensamento computacional, comunicação matemática, representações matemáticas e conexões matemáticas) são abordadas ao longo do ano letivo.	

O Docente

A Subcoordenadora

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026/2027

Programação – súmula

Ano: 5º	Disciplina: Criatividade Digital	Turma(s): Todas

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Diagnóstico das competências digitais dos alunos.	1
Exploração inicial das ferramentas digitais e das regras de utilização responsável das tecnologias.	Durante os conteúdos
Projeto de Comunicação Visual – Cartaz Digital (Canva), articulado com temas da Educação para a Cidadania.	10
Iniciação ao Pensamento Computacional através do Code.org	2/3
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
Consolidação do pensamento computacional através do Code.org.	2
Introdução ao ambiente de programação Scratch.	7/8
Desenvolvimento do Projeto "Jogo da Reciclagem" (ou outro projeto relacionado com a sustentabilidade, ambiente ou cidadania), aplicando os conceitos básicos de programação	
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
Consolidação das competências de programação e criação digital em Scratch.	8/10
Desenvolvimento de um Projeto Final, permitindo aos alunos criar uma animação, uma história interativa ou um pequeno jogo sobre um tema de cidadania ou outro tema interdisciplinar.	
Organização do portefólio digital com os trabalhos realizados ao longo do ano.	
Apresentação e divulgação dos projetos à comunidade educativa.	

Os Docentes

André Borges

José Morais

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026/2027

Programação – súmula

Ano: 5º	**Disciplina: TIC**	**Turma(s): Todas**

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Segurança, responsabilidade e respeito em ambientes digitais	Durante os conteúdos
Direitos de Autor	Durante os conteúdos
Escrita Criativa (Word)	12/13
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
Apresentação eletrónicas (Powerpoint)	09/10
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
Programação (Scratch)	08/10

Os Docentes

André Borges

Carlos Silva

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 27

Programação – súmula

Ano: 5º Ano	**Disciplina: Educação Visual**

DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS POR PERÍODOS E TEMPOS LETIVOS

UNIDADES TEMÁTICAS / CONTEÚDOS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Tema: Materiais e Técnicas de Expressão ● Suportes Físicos ● Materiais e Técnicas ● Expressão Gráfica e Desenho .	
	Total- 24
UNIDADES TEMÁTICAS / CONTEÚDOS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
Tema: Geometria no Ambiente e nas Construções ● Instrumentos de Desenho Técnico ● Traçado Geométrico ● Circunferência	
	Total- 18
UNIDADES TEMÁTICAS / CONTEÚDOS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
Tema: A Comunicação ● Imagem ● Narrativa Visual	
	Total- 18

O Docente

A Subcoordenadora

Edite Araújo

MATERIAL NECESSÁRIO	MANUAL ADOTADO
● 1 caderno diário A4 folhas sem linhas ● 1 capa A3 ● 1 bloco folhas w3 de papel cavalinho ● Lápis nº2 (HB) ● Marcador ponta fina preta ● Borracha e afia ● Régua 40/50 cm (mínimo) ● Compasso ● Tesoura ● Cola líquida e cola stick ● Lápis de cor (12 unidades) ● Marcadores (12 unidades) ● Lápis de cera	**EVI Porto Editora**

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 2027

Programação – súmula

Ano: 5.º	Disciplina: Ed. Musical	Turma/Turmas:

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Timbre • A voz; • Fontes sonoras convencionais e não convencionais; • Flauta de bisel; • Timbres corporais; • Instrumentos Orff; • Família de timbres. **Ritmo** • Semínima e pausa de semínima; • Mínima e a pausa de mínima; • A colcheia; • Ligadura de prolongação; • Compasso quaternário; • Andamentos lento, moderado e rápido; • *Accelerando* e *ritardando*. **Dinâmica** • Piano, *mezzo* forte e forte; • Pianíssimo e fortíssimo; • *Crescendo* e *diminuendo*. **Forma** • Introdução; • Forma binária. **Altura** • A pauta musical; • A clave de sol; • Agudo e grave; • Notas dó (agudo), si, lá, sol e mi; • Altura definida e altura indefinida.	Total: 26
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
Timbre • Flauta de bisel; • Instrumentos tradicionais; • Família de timbres; • Instrumentos Orff. **Ritmo** • Pausa de colcheia; • Contratempo. **Forma** • Forma ternária; • Interlúdio;	Total: 22

• Ostinato; • Coda. **Altura** • Escala pentatónica; • Escala diatónica de dó maior; • Melodia e harmonia; • Bordão; • Textura fina e textura densa; • Intervalo; • Tom e meio-tom; • Modo maior e modo menor.	
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
Timbre • Flauta de bisel; • Instrumentos da orquestra; • Família de timbres; • Mistura tímbrica e combinação tímbrica; • Instrumentos Orff; • Timbres corporais; • Fontes sonoras não convencionais; • Perfil sonoro: ataque, corpo e queda do som. **Ritmo** • Compasso ternário; • Compasso binário; • Ponto de aumentação; • Anacrusa; • Ritmos pontuados. **Dinâmica** • Perfil sonoro: ataque, corpo e queda do som. **Forma** • Frase musical; • Motivo.	Total: 20

O Docente: **O Subcoordenador:** J\Joaquim Mendes

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026–27

Programação – súmula

Ano: 5º Ano	**Disciplina: Educação Tecnológica**
UNIDADES TEMÁTICAS / CONTEÚDOS – 1.º Período	TEMPOS PREVISTOS
Atividade 1: Análise de um objeto técnico – trabalho de pesquisa	
Subtema: ● Metodologia de projeto ● Objetos e sistemas técnicos ● Análise do objeto técnico ● Formas e funções dos objetos ● A tecnologia ● Comunicação tecnológica ● Desenho técnico	10/10
Atividade 2: Construção de um Objeto Técnico	
Subtema: ● Medição ● Materiais ● Fabricação e construção Estruturas:	14/2 Total: 24/12
UNIDADES TEMÁTICAS / CONTEÚDOS – 2.º Período	TEMPOS PREVISTOS
Atividade 3 Impacto da Tecnologia na sociedade	
Subtema: ● O progresso da tecnologia ● Evolução da tecnologia ● Impacto da tecnologia Setores de atividade e profissões ●	6/10
Atividade 4: Aplicação prática dos conteúdos	
● Medição ● Materiais ● Fabricação e construção ● Estruturas	6/5
	Total 12/15
UNIDADES TEMÁTICAS / CONTEÚDOS – 3º Período	TEMPOS PREVISTOS
Atividade 5: Construção de uma estrutura	
Subtema ● A tecnologia ● Objetos e sistemas técnicos ● Formas e funções dos objetos ● Metodologia de projeto ● Análise do objeto técnico ● Comunicação tecnológica ● Desenho técnico	18/9

Atividade 6 Construção de um objeto utilizando diversos materiais	
Subtema – ● Medição ● Materiais ● Fabricação e construção ● Estruturas	
	Total 20/10

Nota: Verificamos que há turmas que iniciam com 2 blocos e outras só com 1 Bloco (o 1º semestre termina a __de fevereiro e o segundo semestre inicia a ____de fevereiro

MATERIAL NECESSÁRIO	MANUAL ADOTADO
● 1 caderno diário A4 folhas sem linhas ● 1 capa A3 ● 1 bloco folhas A3 de papel cavalinho ● Lápis nº2 (HB) ● Marcador ponta fina preta ● Borracha e afia ● Régua 40/50cm (mínimo) ● Compasso ● Tesoura ● Cola líquida e cola stick ● Lápis de cor (12 unidades) ● Marcadores (12 unidades) ● Lápis de cera	**TEKI Porto Editora**

O Docente

O Subcoordenador

Edite Araújo

AGRUPAMENTO
ESCOLAS DAS TAIPAS

ANO LETIVO 2026 – 2027

Programação – súmula

Ano: 5º	Disciplina: Educação Física	Turma/Turmas:

CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 1.º período	TEMPOS PREVISTOS
Apresentação/Funcionamento da disciplina Regulamento específico da disciplina (higiene, medidas de segurança). Critérios de avaliação, planificação e súmula da disciplina.	2
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	
Subárea - Testes de Aptidão Física – *FITescola* Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão horizontal; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Agilidade 4x10; Flexibilidade dos ombros; Velocidade – 40 metros; Peso e altura – IMC.	8
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICA	
Subárea Atletismo Corrida de resistência (aspetos técnicos e fisiológicos); corrida de velocidade (40m) e salto em altura (tesoura).	6
Subárea Jogos (Pré-Desportivos) Futebol humano, bola ao capitão, jogo de passes, jogo do mata, bola no fundo e outros.	5
Subárea Desportos Coletivos- Voleibol Regras e objetivo do jogo; posição base; serviço; manchete; passe; jogo reduzido (1x1 e 2x2).	8
Subárea Outras - Badminton Regras e objetivos de jogo; clear; lob; formas jogadas; jogo de singulares.	8
Autoavaliação	1
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 2.º período	TEMPOS PREVISTOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICA	
Subárea Ginástica desportiva/solo e aparelhos Resistência; força; agilidade; ritmo; flexibilidade; coordenação; velocidade; lateralidade. Rolamentos frente engrupado e retaguarda de pernas afastadas; abordagem da posição invertida; roda; posição de equilíbrio (avião); posição de flexibilidade (ponte/mata borrão). Abordagem dos saltos de minitrampolim (salto em extensão, salto em extensão com ½ volta, salto em estrela). Salto de eixo no bock.	10
Subárea Dança Origem cultural e histórica das Danças Tradicionais. Dança o Regadinho e/ou Erva Cidreira.	8
Subárea Desportos Coletivos - Basquetebol Regras; objetivo do jogo; técnica individual (movimentação básica, drible, passes/receção e lançamentos); formas jogadas e jogos reduzidos.	10
Autoavaliação	1
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – 3.º período	TEMPOS PREVISTOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICA	
Subárea Atividades Rítmicas Expressivas **Rope Skiping -** Corda Individual (truques de pés, truques de braços, velocidade); Corda longa	8

(entrada a favor e contra a corda).	
Subárea Desportos Coletivos - Futebol Regras e objetivo do jogo; movimentação defensiva/ofensiva; passe/receção; drible; remate; jogo reduzido.	10
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	
Testes de Aptidão Física – *FITescola* Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão horizontal; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Agilidade 4x10; Flexibilidade dos ombros; Velocidade – 40 metros; Peso e altura – IMC.	10
Autoavaliação	1
CONTEÚDOS / UNIDADES TEMÁTICAS – Ao longo do ano letivo (Articulação/Intervisão/DAC)	TEMPOS PREVISTOS
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
Temas A aula de Educação Física | A Educação Física como educação para a saúde| Capacidades Físicas e Motoras (capacidades coordenativas e condicionais) | Aptidão Física - IMC, Frequência Cardíaca (FC), Frequência Respiratória (FR), Fadiga e Repouso | Alimentação |Higiene|Postura corporal| Ética e Fair Play.	3

Nota: A distribuição dos tempos letivos previstos é feita em função do intervalo temporal dos períodos e correspondem somente ao desenvolvimento de conteúdos. Deste modo, podem surgir ligeiros reajustes face às especificidades de horário e de calendarização de cada grupo turma;
Na área dos conhecimentos foi distribuído um tempo por período. Contudo, a planificação das aulas (temas a desenvolver por ano/período) terá em conta os DACs definidos/propostos nas reuniões das Equipas Educativas, sendo que a distribuição dos tempos previstos pode sofrer reajustes.

Os Docentes do Subdepartamento de Educação Física

O Subcoordenador de Educação Física

Maria Celeste Marques