

Plano Curricular de Educação Física

5º Ano – Ano Letivo 2023/2024

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Jogos Pré-Desportivos;▪ Voleibol;▪ Basquetebol;▪ Ginástica (Solo e Rítmica);▪ Atletismo (Salto em Altura e Corrida de Barreiras);▪ Patinagem;▪ Dança;▪ Luta;▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.▪ Conhecimentos: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	39	

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Jogos Pré-Desportivos;▪ Andebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica (Aparelhos e Solo);▪ Atletismo (Corrida de Estafetas);▪ Patinagem;▪ Dança;▪ Luta;▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.▪ Conhecimentos: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	39	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Jogos Pré-desportivos;▪ Basquetebol;▪ Futebol;▪ Ginástica (Aparelhos e Rítmica);▪ Atletismo (Corrida de Barreiras);▪ Patinagem;▪ Dança;▪ Luta;▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.▪ Conhecimentos: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	27	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.