# Plano Curricular de Educação Física

5º Ano – Ano Letivo 2026/2027

## 1º Período

| Conteúdos Programados | Aulas Previstas | Aulas Dadas |
|---|---|---|
| ▪ Jogos Pré-Desportivos;<br>▪ Voleibol;<br>▪ Basquetebol;<br>▪ Ginástica (Solo e Rítmica);<br>▪ Atletismo (Salto em Altura e Corrida de Barreiras);<br>▪ Patinagem;<br>▪ Dança;<br>▪ Luta;<br>▪ 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.<br>▪ 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 |
|---|---|---|
| ▪ Jogos Pré-Desportivos;<br>▪ Andebol;<br>▪ Voleibol;<br>▪ Ginástica (Aparelhos e Solo);<br>▪ Atletismo (Corrida de Estafetas);<br>▪ Patinagem;<br>▪ Dança;<br>▪ Luta;<br>▪ 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.<br>▪ 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 |
|---|---|---|
| ▪ Jogos Pré-desportivos;<br>▪ Basquetebol;<br>▪ Futebol;<br>▪ Ginástica (Aparelhos e Rítmica);<br>▪ Atletismo (Corrida de Barreiras);<br>▪ Patinagem;<br>▪ Dança;<br>▪ Luta;<br>▪ 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.<br>▪ 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.