Plano Curricular de Educação Física

6º Ano – Ano Letivo 2026/2027

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Andebol; ▪ Voleibol; ▪ Ginástica de Solo; ▪ Atletismo (Corrida de Barreiras); ▪ Patinagem; ▪ Dança; ▪ 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; Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	39	

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Basquetebol; ▪ Voleibol; ▪ Ginástica de Aparelhos; ▪ Atletismo (Salto em Altura); ▪ Patinagem; ▪ Dança; ▪ 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; Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	39	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Andebol; ▪ Futebol; ▪ Ginástica Solo; ▪ Ginástica Acrobática; ▪ Atletismo (Corridas de Estafetas); ▪ Patinagem; ▪ Dança (coreografia Sarau); ▪ 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; Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	27	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.