

# Plano Curricular de Educação Física

5º Ano – Ano Letivo 2016/2017

## 1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jogos Pré-Desportivos;</li><li>▪ Andebol;</li><li>▪ Basquetebol;</li><li>▪ Ginástica de Solo;</li><li>▪ Atletismo (Salto em Altura);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.</li></ul>	38	38

## 2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Basquetebol;</li><li>▪ Futebol;</li><li>▪ Voleibol;</li><li>▪ Ginástica de Solo;</li><li>▪ Atletismo (Lançamento do Peso);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.</li></ul>	37	

### 3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Andebol;</li><li>▪ Basquetebol;</li><li>▪ Futebol;</li><li>▪ Voleibol;</li><li>▪ Ginástica de Aparelhos;</li><li>▪ Atletismo (Lançamento do Peso);</li><li>▪ Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.</li></ul>	29	

**Nota:** Cada aula corresponde a 50 minutos.