

Plano Curricular de Educação Física

5º Ano – Ano Letivo 2017/2018

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Jogos Pré-Desportivos;▪ Andebol;▪ Basquetebol;▪ Ginástica de Solo;▪ Atletismo (Salto em Altura);▪ Dança;▪ Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.	41	

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Basquetebol;▪ Futebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica de Aparelhos;▪ Atletismo (Lançamento do Peso);▪ Dança;▪ Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.	33	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Basquetebol;▪ Futebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica de Aparelhos;▪ Atletismo (Lançamento do Peso);▪ Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.	30	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.