

Plano Curricular de Educação Física

6º Ano – Ano Letivo 2021/2022

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica de Solo;▪ Atletismo (Lançamento do Peso);▪ 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; Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	39	

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Basquetebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica de Aparelhos;▪ Atletismo (Corridas de Estafetas);▪ 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; Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	42	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Futebol;▪ Ginástica Solo;▪ Ginástica Acrobática;▪ Atletismo (Corridas de Estafetas);▪ Dança (coreografia Sarau);▪ 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; Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	24	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.