Plano Curricular de Educação Física

6º Ano – Ano Letivo 2022/2023

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Andebol; ▪ Voleibol; ▪ Ginástica (Acrobática e Solo); ▪ Atletismo (Barreiras e Peso); ▪ Dança (Rumba Quadrada e Valsa); ▪ 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
▪ Basquetebol; ▪ Voleibol; ▪ Ginástica (Aparelhos e Solo); ▪ Atletismo (Altura e Estafetas); ▪ Dança Chachacha e Valsa); ▪ 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.	36	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Andebol; ▪ Futebol; ▪ Ginástica (Acrobática e Aparelhos); ▪ Ginástica Acrobática; ▪ Atletismo; ▪ Dança (Merengue); ▪ 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.