DIVULGAÇÃO DE CONTEÚDOS – 5º ANO – ED. FÍSICA Ano letivo 2026/2027	AULAS PREVISTAS
De acordo com a legislação em vigor, deverá ser dado conhecimento aos Alunos e Encarregados de Educação dos conteúdos essenciais em cada disciplina, assim como do número de aulas previstas, para o presente ano letivo.	
Conteúdos programáticos	
APTIDÃO FÍSICA **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia;** **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.** **ATIVIDADES FÍSICAS – JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS:** **Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.** **ATIVIDADES FÍSICAS - ATLETISMO** **Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.** **ATIVIDADES FÍSICAS - JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS: BASQUETEBOL, VOLEIBOL e FUTEBOL** **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; Realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.** **CONHECIMENTOS: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.**	**1º SEMESTRE**
APTIDÃO FÍSICA **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia;** **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.** **ATIVIDADES FÍSICAS – JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS:** **Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.** **ATIVIDADES FÍSICAS - JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS: BASQUETEBOL, VOLEIBOL e ANDEBOL** **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; Realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.** **ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: DANÇAS TRADICIONAIS** **Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança,** **Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.** **ATIVIDADES FÍSICAS - ATLETISMO** **Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.** **CONHECIMENTOS: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.**	**2ºSEMESTRE**