DIVULGAÇÃO DE CONTEÚDOS – 6º 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	
PTIDÃO 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**