DIVULGAÇÃO DE CONTEÚDOS – CP1 – 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 DESPORTIVAS - JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS: voleibol, frisbee e SOFTBALL (opcional) Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; Realizando com oportunidade e correção as açõestécnico-táticas elementares em todas asfunções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - RAQUETAS: Badminton Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. CONHECIMENTOS: **Educação para a Saúde** • Importância da atividade física • Estilos de vida saudáveis (sono, alimentação, hidratação) • Prevenção do sedentarismo e doenças associadas ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA Desenvolver capacidades de orientação espacial, autonomia e tomada de decisão. Promover resistência, consciência ecológica e estilo de vida ativo. **Orientação e Navegação** • Utilização de **mapa e bússola** • Leitura de legendas, curvas de nível, pontos cardeais • Identificação de pontos de referência naturais e artificiais • Técnicas básicas de orientação no terreno **Marcha e Caminhada na Natureza (Hiking)** • Técnicas de marcha e postura • Ritmo, respiração e gestão do esforço • Utilização do material adequado (calçado, mochila) • Planeamento básico de percursos • Conduta em trilhos e preservação ambiental	**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 - ATLETISMO: corridas e lançamentos Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; Realizar e analisar corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. ATIVIDADES FÍSICAS - GINÁSTICA: ACROBÁTICA Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; Compor, realizar e analisar as destrezas elementares, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: Dança Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; Apreciar, compor e realizar, sequências de elementostécnicos elementares, em coreografiasindividuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. ATIVIDADES FÍSICAS - JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS: Andebol e Basquetebol Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; Realizando com oportunidade e correção as açõestécnico-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 osfatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva	**2ºSEMESTRE**