

## Plano Curricular de Educação Física

Ano letivo:2022/2023

5ºAno

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
• Atividades Físicas	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jogos (Pré-Desportivos)</li><li>2. Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Futebol; Voleibol; Andebol)</li><li>3. Ginástica (Solo; Aparelhos)</li><li>4. Atletismo (Corridas; Saltos; Lançamentos)</li><li>5. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)</li><li>6. Outros (Jogos de Raquetes; Lutas)</li></ol>	De 95 a 104	1º e 2º
• Conhecimentos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li></ol>		
• Aptidão Física	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</li></ol>		

21 de setembro de 2022

Os Professores