

Plano Curricular de Educação Física

Ano letivo:2022/2023

6ºAno

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
• Atividades Físicas	1. Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Futebol; Voleibol; Andebol) 2. Ginástica (Solo; Aparelhos) 3. Atletismo (Corridas; Saltos; Lançamentos) 4. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) 5. Outros (Jogos de Raquetes; Lutas)		
• Conhecimentos	1. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. 2. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	De 95 a 104	1º e 2º
• Aptidão Física	1. Desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

21 de setembro de 2022

Os Professores