

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Disciplina: Educação Física

Ano: 5º Ano

Ano Letivo 2025/2026

TEMAS/CONTEÚDOS	Nº AULAS PREVISTAS
Testes de Condição Física - Fitescola	6
Jogos pré-desportivos	11
Atletismo:	
Corrida de resistência	6
Corrida de velocidade	6
Corrida de estafetas	
Salto em altura	
Salto em comprimento	3
Lançamento do peso	4
Lançamento do dardo	
Corrida de obstáculos	
Ginástica de solo	8
Ginástica de aparelhos	8
Voleibol	
Andebol	
Basquetebol	14
Badminton	14
Futsal	10
Patinagem	5
Atividades Rítmicas Expressivas -Opcional	3
Mobilidade Urbana (bicicleta)	3

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Disciplina: Educação Física

Ano: 6º Ano

Ano Letivo 2025/2026

TEMAS/CONTEÚDOS	Nº AULAS PREVISTAS
Testes de Condição Física - Fitescola	6
Jogos pré-desportivos	6
Atletismo:	
Corrida de resistência	6
Corrida de velocidade	6
Corrida de estafetas	3
Salto em altura	3
Salto em comprimento	3
Lançamento do peso	4
Lançamento do dardo	3
Corrida de obstáculos	3
Ginástica de solo	6
Ginástica de aparelhos	6
Voleibol	
Andebol	9
Basquetebol	9
Badminton	9
Futsal	10
Patinagem	5
Atividades Rítmicas Expressivas -Opcional	3
Mobilidade Urbana (bicicleta)	3