

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS - METAS DE APRENDIZAGEM 5º e 6º ANOS

A Educação Física está pedagogicamente orientada para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três áreas específicas (Atividades Físicas; Aptidão Física e Conhecimentos).

O período de formação, do 5º ao 6º ano de escolaridade, pretende que o aluno contacte e desenvolva uma diversidade de matérias que aumentem e enriqueçam o seu repertório motor. As matérias vão sendo abordadas ao longo do 2º ciclo, sendo os objetivos abordados de forma gradual ao longo dos dois anos de escolaridade (5º e 6º anos).

Garantindo o ecletismo (nenhuma das áreas está excluída) pode verificar-se que para o aluno ter sucesso não necessita de demonstrar domínio em todas as matérias nucleares do programa do 2º ciclo.

Domínio das atividades Físicas

Áreas	Sub-áreas	Objetivos Gerais	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend
Jogos pré desportivos	<ul style="list-style-type: none"> - Rabia - Jogo de Passes - Bola ao Capitão - Bola no Fundo 	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Pré Desportivos, 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.	<ul style="list-style-type: none"> - Principais regras - Passe e receção - Drible - Desmarcação - Marcação individual 	<ul style="list-style-type: none"> -Linguagem e Textos; -Informação e comunicação; -Bem-estar, saúde e ambiente; -Saber científico, técnico e tecnológico; -Consciência e domínio do corpo. 	Ao longo do ano letivo

Sub departamento de Educação Física 2025-2026

Domínio das atividades Físicas

Áreas	Sub-áreas	Objetivos Gerais	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend
Jogos Desportivos Coletivos	-Futebol -Basquetebol -Voleibol -Andebol (só 6º anos)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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.	-Ações técnicas e/ou tácitas das diferentes modalidades, tanto em situação de exercício critério, como em jogo reduzido e jogo formal.	-Linguagem e Textos; -Informação e comunicação; -Bem-estar, saúde e ambiente; -Saber científico, técnico e tecnológico; -Consciência e domínio do corpo.	Ao longo do ano letivo

Ginástica	-Solo -Aparelhos	Realizar na Ginástica as destrezas elementares de solo e nos aparelhos (boque, plinto e minitrampolim), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<u>Ginástica de solo:</u> -Cambalhota à frente terminando a pés juntos -Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão -Cambalhota à retaguarda com saída de pernas afastadas e em extensão e com saída com os pés juntos -Passagem por pino -Subida para pino -Roda, na cabeça do plinto -Posições de flexibilidade <u>Ginástica de aparelhos:</u> -Salto de eixo no boque -Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal -Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima No minitrampolim: -Salto em extensão -Salto engrupado -Salto com meia pirueta.	-Linguagem e Textos; -Raciocínio e resolução de problemas; -Pensamento crítico e pensamento criativo; -Consciência e domínio do corpo.	Ao Longo do ano letivo
-----------	---------------------	---	--	---	------------------------

Sub departamento de Educação Física 2025-2026

Domínio das atividades Físicas

Áreas	Sub-áreas	Objetivos Gerais	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend
Atletismo	-Corridas -Saltos	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	-Corrida de velocidade -Corrida de Estafetas -Corrida de Barreiras -Salto em Altura -Salto em Comprimento	-Informação e comunicação; -Raciocínio e resolução de problemas; -Pensamento crítico e pensamento criativo; -Bem-estar, saúde e ambiente.	Ao longo do ano letivo
Patinagem		Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	-Arranca para a frente -Arrancar para a esquerda -Arrancar para a direita -Desliza sobre um apoio -("Quatro"); desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede -Desliza de "cócoras" -Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos ("oitos") -Curva com os pés paralelos -Trava em "T" após deslize para a frente -Faz Meia-volta	-Informação e comunicação; -Raciocínio e resolução de problemas; -Pensamento crítico e pensamento criativo; -Bem-estar, saúde e ambiente.	
Dança	-Tradicional -Social	Apreciar e realizar seqüências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	-Danças Tradicionais: Regadinho -Danças Sociais: Merengue e Line Dance		

Raquetas	Badminton	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, como jogador.	-Ações técnicas e/ou tácitas, tanto em situação de exercício crítico, como em situação de jogo.	<ul style="list-style-type: none"> -Linguagem e Textos; -Informação e comunicação; -Raciocínio e resolução de problemas; -Pensamento crítico e pensamento criativo; -Desenvolvimento pessoal e autonomia; -Bem-estar, saúde e ambiente; -Saber científico, técnico e tecnológico -Consciência e domínio do corpo. 	
----------	-----------	--	---	---	--

Sub departamento de Educação Física 2025-2026

Área da Aptidão Física

Área da Aptidão Física				
Objetivos Gerais	Competências Específicas	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend.
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Resistência, velocidade, força, flexibilidade e destreza geral.	-Exercícios em circuito e testes do FIT escola	<ul style="list-style-type: none"> -Informação e comunicação; -Raciocínio e resolução de problemas; -Pensamento crítico e pensamento criativo; -Relacionamento interpessoal; -Desenvolvimento pessoal e autonomia; -Bem-estar, saúde e ambiente; -Saber científico, técnico e tecnológico; -Consciência e domínio do corpo. 	Ao longo do ano letivo

Área dos Conhecimentos

Objetivos Gerais	Competências Específicas	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend.
<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>	<p>O aluno: Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Capacidades físicas -Resistência aeróbica -Força muscular -Velocidade de execução -Flexibilidade -Agilidade 	<ul style="list-style-type: none"> -Informação e comunicação; -Relacionamento interpessoal; -Desenvolvimento pessoal e autonomia; -Bem-estar, saúde e ambiente. 	<p>Ao longo do ano letivo</p>