

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Ensino Básico – 2.º Ciclo

Educação Física 5.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos (1)	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.º S	➤ Aptidão Física – capacidades motoras condicionais e coordenativas ➤ Jogos de Pequena Organização ➤ Atividades Rítmicas Expressivas ➤ Ginástica de solo e aparelhos ➤ Atletismo ➤ Voleibol Em anexo segue grelha de conteúdos de cada unidade de ensino	45
2.º S	➤ Aptidão Física – capacidades motoras condicionais e coordenativas ➤ Futebol ➤ Ginástica de solo e aparelhos ➤ Atividades Rítmicas Expressivas ➤ Atletismo ➤ Basquetebol ➤ Voleibol Em anexo segue grelha de conteúdos de cada unidade de ensino	45