

## GESTÃO DE CONTEÚDOS 2020/2021

### Ensino Básico – 2.º Ciclo

### Disciplina Educação Física – 5.º ANO

Unidades de Ensino / Conteúdos	
1.º Período	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aptidão Física – capacidades motoras condicionais e coordenativas</li><li>➤ Destrezas motoras</li><li>➤ Atividades Rítmicas Expressivas</li><li>➤ * Ginástica de solo (condicionada à existência de colchões individuais)</li><li>➤ Atletismo</li><li>➤ * Basquetebol – técnica com e sem bola – exercícios critério individuais</li></ul> <p style="text-align: center;">*(Atividade condicionadas à existência de material)</p>
2.º Período	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aptidão Física – capacidades motoras condicionais e coordenativas</li><li>➤ *Futebol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais</li><li>➤ *Ginástica de solo</li><li>➤ Atividades Rítmicas Expressivas</li><li>➤ Atletismo</li><li>➤ *Basquetebol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais</li><li>➤ *Voleibol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais</li></ul> <p style="text-align: center;">*(Atividade condicionadas à existência de material)</p>
3.º Período	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aptidão Física – capacidades motoras condicionais e coordenativas</li><li>➤ *Ginástica de solo</li><li>➤ Atletismo</li><li>➤ *Basquetebol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais</li><li>➤ *Voleibol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais</li><li>➤ *Futebol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais</li><li>➤ Atividades Rítmicas Expressivas</li></ul> <p style="text-align: center;">*(Atividade condicionadas à existência de material)</p>