

Agrupamento de Escolas Vila Flor
ESCOLA BÁSICA e SECUNDÁRIA de VILA FLOR

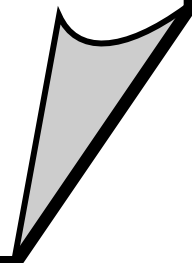
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

EDUCAÇÃO FÍSICA

2º CICLO

6º Ano

Ano Letivo 2017/ 2018



Conteúdos Programáticos 6º ano

Composição Curricular 6º Ano		
Categorias	Matérias/ Modalidades/ Unidades Didáticas	Nível
Atividades Gímnicas e Expressivas	Ginástica de Solo	Elementar
	Ginástica de Aparelhos	Introdução
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Introdução
	Basquetebol	Elementar
Atletismo		Introdução
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança	Elementar
Raquetas a)	Badminton	Introdução
	Ténis de Mesa	Introdução
Lutas	Lutas	Introdução
Outras	Tag-Rugby	Introdução
Aptidão Física b)	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas (Bateria de teste <i>Fitnessgram</i> ou <i>FITEscola</i>)	
Conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas	Abordagem Teórica	

Notas:

- a) Apenas é selecionada uma matéria desta categoria em função do espaço disponível e decisão do professor em função do nível de interpretação da turma.
- b) Esta matéria é desenvolvida ao longo de todo o ano, devendo o aluno encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAP).

Ao longo do ano apenas será possível abordar um máximo de **7 matérias** podendo, no entanto serem menos em função de eventuais constrangimentos que possam surgir.

DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO

6º ANO

1. Participação/ interesse/ cooperação:

Participa com empenho nas atividades propostas;

2. Comportamento / atitudes/ valores:

2.1. Cooperar com os companheiros nas atividades propostas escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas.

2.2. Aceita as decisões do árbitro, do capitão e do treinador;

2.3. É leal com os companheiros e adversários;

2.4. Aceita a derrota;

2.5. Sabe vencer.

3. Assíduo / pontual /material:

3.3. Tem hábitos de higiene/cuidados próprios;

3.4. É cuidadoso com o material;

Domínio Sócio – Afetivo (Saber Estar) 40 %:

20%	Assiduidade/ Pontualidade/ Material
20%	Comportamento/ Atitudes/ Valores Participação/ Interesse/ Cooperação

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>Basquetebol</p> <p>1. Realiza ações técnicas de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe/receção; - Drible/condução de bola/finta; - Remate/lançamento; <p>2. Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataque/Defesa; - Marcação/Desmarcação <p>Andebol</p> <p>1. Realiza ações técnicas de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe/receção; - Drible/condução de bola/finta; - Remate/lançamento; <p>2. Realiza ações técnico - táticas elementares de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataque/Defesa; - Marcação / Desmarcação 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e descreve as regras fundamentais do Futebol, do Andebol, do Basquetebol e do Voleibol. - É capaz de conduzir e arbitrar um jogo.

DESPORTOS DE RAQUETE (BADMINTON/TÊNIS DE MESA)

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1. Executa com correção global alguns elementos técnicos básicos, da disciplina de badminton/ténis de mesa.</p> <p>2. Aplica os gestos técnicos aprendidos em situação de jogo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e descreve os elementos técnicos. - Regulamento técnico.

ATLETISMO

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1. Realiza corridas de:</p> <p>1.1. Velocidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40 a 60 metros planos; - Estafetas. <p>1.2. Resistência</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida contínua lenta; - Corrida de precisão; - Formas jogadas de corrida (Fartlek) <p>2. Realiza Salto em:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Altura técnica de tesoura; <p>3. Realiza Lançamento do Peso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lança de lado e sem balanço com um peso de 2-3 kg 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e descreve os vários tipos de corrida, saltos e lançamentos.

GINÁSTICA

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>Realiza com correção global as seguintes habilidades:</p> <p>1. Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamentos à frente e à retaguarda na posição engrupada; - Rolamentos à frente e à retaguarda com saída de pernas afastadas; - Apoio facial invertido com o apoio da cabeça; - Avião - Ponte e/ou espargata. <p>2. Saltos:</p> <p>2.1. Trampolim Reuther com Plinto ou Bock</p> <p>2.2. Minitrampolim</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vela, engrupado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e identifica o material gímnic. - Conhece as normas de utilização dos espaços, materiais e aparelhos. - Identifica e descreve as habilidades gímnicas abordadas.

LUTA

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1. Realiza com correção global alguns movimentos técnicos básicos, respeitando sempre a sua integridade física e a do adversário.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e descreve o regulamento técnico e normas de conduta.

--	--

RÂGUEBI – TAG RÂGUEBI	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Origem histórica da modalidade; - Objetivo de jogo; - Identifica o terreno de jogo; - Regras da modalidade; - Determinantes técnicas das ações técnico-táticas; - Sinais de arbitragem 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe direto (parado e em corrida); ➤ Passe cruzado; ➤ Passe com contacto; ➤ Receção; ➤ Ensaio; ➤ Toque-na-meta; ➤ Encaixe da bola; ➤ Repulsão (<i>hand-off</i>); ➤ Troca de pés; ➤ Mudança de direção; ➤ Fintas; ➤ Tag/ Bitoque; <p>Durante o jogo deve ainda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Manter a posse de bola; ➤ Apoio; ➤ Abrir 2ª linha de passe; ➤ Recolocar-se em jogo; ➤ Comunicar (organização ofensiva /defensiva); ➤ Pressão.

APTIDÃO FÍSICA	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão Física e Saúde - Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> . Desenvolvimento das capacidades motoras . Composição Corporal . Alimentação . Repouso . Higiene . Afetividade . Qualidade do meio ambiente - Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras (continuidade, progressão e reversibilidade) - Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço - Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistência Teste Vaivém ➤ Força <ul style="list-style-type: none"> • Força superior: flexões de braços; • Força média: abdominais; • Força inferior: impulsão horizontal. ➤ Flexibilidade <ul style="list-style-type: none"> • Membros inferiores: “Senta e Alcança”; • Membros superiores: Flexibilidade dos Ombros; • Costas: Extensão do tronco ➤ Índice de Massa Corporal (IMC)