

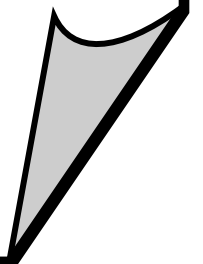
Agrupamento de Escolas Vila Flor
ESCOLA BÁSICA e SECUNDÁRIA de VILA FLOR

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

EDUCAÇÃO FÍSICA

6ºano

Ano Letivo 2019/ 2020





Domínios- SUBÁREA		5º ano	6º ano	Descritores	Aulas Previstas
Matérias /Modalidades Desportivas		Nível de especificação curricular	Nível de especificação curricular	A B C D E F G H I J	*
Jogos		Elementar			
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol		Introdução		
	Voleibol	Introdução			
	Basquetebol	Introdução			
	Andebol		Introdução		
Ginástica	Ginástica no Solo	Introdução	Conclusão da Introdução		
	Ginástica de Aparelhos	Introdução	Conclusão da Introdução		
Atletismo			Introdução		
Desportos de Raquete	Badminton	Introdução			
Actividades Rítmicas Expressivas		Introdução			
Natação		Introdução	Conclusão da Introdução		
Testes de Aptidão Física		Testes de Fitescola	Testes de Fitescola		

Descritores do Perfil dos Alunos:
A-Linguagens e textos

C-Raciocínio e resolução de problemas

E-Relacionamento interpessoal

G- Bem-estar, saúde e ambiente

I- Saber científico, técnico e tecnológico

B-Informação e comunicação

D-Pensamento crítico e pensamento criativo

F- Desenvolvimento pessoal e autonomia

H- Sensibilidade estética e artística

J- Consciência e domínio do corpo

*Aulas Previstas:- Vão estar dependentes dos níveis de progressão, bem como das características que os alunos deverão desenvolver nos diferentes conteúdos e situações de aprendizagem em articulação com o Projecto de Turma.

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/recepção; - 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/recepção; - 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/TÉNIS 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; - Apoio facial invertido; - Roda; - 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.

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1. Realiza exercícios para controlo da respiração e da flutuação, para adaptação ao meio aquático</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e descreve as regras de segurança e higiene

APTIDÃO FÍSICA b)	
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)

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

LUTA a)*

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
1. Realiza com correção global alguns movimentos técnicos básicos, respeitando sempre a sua integridade física e a do adversário.	- Conhece e descreve o regulamento técnico e normas de conduta.

a)

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.