

## Conteúdos anuais - 2013/2014

Disciplina: Educação Física – 6º Ano

<b>Temas</b>	<b>Conteúdos</b>
<b>APRESENTAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breves considerações sobre a importância da Educação Física e de um Estilo de Vida Saudável: exercício físico regular, alimentação, repouso, qualidade do meio ambiente e higiene</li> <li>• Regulamento da EDF</li> <li>• Critérios de Avaliação</li> <li>• Comportamentos pedidos nas Aulas</li> <li>• Desporto Escolar</li> </ul>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as capacidades motoras</li> <li>• Elevar o nível funcional das capacidades motoras: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral</li> <li>• Compreender as relações entre exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da aptidão física</li> <li>• Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável</li> <li>• Realizar a bateria de testes Fitnessgram nas suas componentes</li> <li>• Aptidão aeróbia, Aptidão muscular e Composição corporal</li> </ul>
<b>BASQUETEBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer o objetivo do jogo e referir as suas principais regras;</li> <li>• Em situação de jogo ou exercício-critério realiza as ações técnicas:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe de peito e picado;</li> <li>- Drible de progressão;</li> <li>- Drible de proteção;</li> <li>- Paragens e rotações sobre um apoio;</li> <li>- Mudança de direção e de mão pela frente;</li> <li>- Lançamento na passada e parado;</li> <li>- Marcação/desmarcação;</li> <li>- Ressalto.</li> </ul> </li> <li>• Jogo simplificado 3x3 em meio campo;</li> <li>• Jogo formal 5X5.</li> </ul>
<b>FUTSAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer o objetivo do jogo e referir as suas principais regras;</li> <li>• Em situação de jogo ou exercício-critério realiza as ações técnicas:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe com a parte interior do pé;</li> <li>- Receção e controlo da bola com a parte interior do pé;</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condução da bola;</li> <li>- Remate;</li> <li>- Remate de cabeça;</li> <li>- Drible;</li> <li>- Finta;</li> <li>- Marcação;</li> <li>- Desmarcação;</li> <li>• Jogo simplificado 3X3;</li> <li>• Jogo formal 5X5</li> </ul>
<b>VOLEIBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer o objetivo do jogo e referir as suas principais regras;</li> <li>• Em situação de jogo ou exercício-critério realiza os elementos técnicos:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe por cima com duas mãos (recepção alta);</li> <li>- Manchete (recepção baixa);</li> <li>- Serviço por baixo.</li> </ul> </li> <li>• Jogo 1X1 e 2X2 em campo reduzido.</li> </ul>
<b>LUTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer o objetivo da Luta (assentamento de espáduas);</li> <li>• Cumprir as regras da disciplina, respeitando a integridade física do parceiro;</li> <li>• Em situação de luta, executa com oportunidade e ritmo adequado o padrão global das técnicas aprendidas, quer no solo quer em pé.</li> </ul>
<b>ATLETISMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e realizar as seguintes técnicas:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de velocidade (40m) com partida de pé;</li> <li>- Corrida de estafetas (4X40m);</li> <li>- Salto em altura (técnica “tesoura”);</li> <li>- Salto em comprimento (técnica “voo na passada”);</li> <li>- Lançamento do peso de 2/3kg de lado e sem balanço;</li> <li>- Lançamento do disco (apenas abordagem);</li> </ul> </li> <li>• Corta-Mato Escolar - fase escola, CLDE e Nacional;</li> <li>• Projecto MegaSprinter - mega sprinter, mega salto e mega quilómetro - fase turma, escola, CLDE e Nacional.</li> </ul>
<b>GINÁSTICA NO SOLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e realizar as destrezas elementares de solo:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente engrupado;</li> <li>- Rolamento à retaguarda engrupado;</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pino de cabeça;</li> <li>- Subida para pino (com apoio do espaldar), seguido de cambalhota à frente;</li> <li>- Pino de braços</li> <li>- Roda;</li> <li>- Posições de flexibilidade (ponte);</li> <li>- Posições de equilíbrio (avião).</li> </ul>
<b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e realizar destrezas elementares nos seguintes aparelhos:           <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Boque:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salto de eixo;</li> <li>-Salto entre mãos</li> </ul> </li> <li><u>Plinto:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salto entre mãos (transversal);</li> <li>-Salto de coelho com saída em eixo (longitudinal);</li> <li>-Cambalhota à frente (longitudinal).</li> </ul> </li> <li><u>Minitrampolim:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salto em extensão (vela);</li> <li>-Salto engrupado;</li> <li>-Salto encarpado;</li> <li>-Meia-piruetta vertical.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<b>PATINAGEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Referir as normas de segurança;</li> <li>• Saber cair e levantar;</li> <li>• Num percurso em patins, realiza as seguintes habilidades:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desliza para a frente e para trás;</li> <li>- Curva com pés paralelos e com cruzamento de pernas;</li> <li>- Trava em “T”;</li> <li>- “Quatro”;</li> <li>- “Oitos”;</li> <li>- “Carrinho” sob obstáculos.</li> <li>- “Slalom” entre obstáculos;</li> <li>- Salta a pés juntos;</li> </ul> </li> <li>• Em jogos de perseguição e estafetas realiza as habilidades anteriores.</li> </ul>
<b>RAQUETAS (BADMINTON)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer o objetivo do jogo e referir as suas principais regras;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Em situação de jogo ou exercício realiza as seguintes técnicas:<ul style="list-style-type: none"><li>- Pega corretamente a raqueta e o volante;</li><li>- Bate e devolver o volante, fazendo-o passar por cima da rede, evitando que este toque no chão;</li><li>- Mantém uma posição base;</li><li>- Desloca-se com oportunidade;</li><li>- Executa os seguintes batimentos: “Clear” e “Lob”;</li><li>- Executa o serviço curto e comprido;</li></ul></li></ul>
--	--