



Disciplina:	Educação Física - 2º Ciclo
Professor:	Luís Miguel Pancas
Ano letivo:	2014/2015

Quadro: *Disciplina e professor*

Turma	Escola	1º Período	2º Período	3º Período
6A	EB23 Montemor	<u>41</u>	<u>33</u>	<u>29</u>
6B	EB23 Montemor	<u>40</u>	<u>32</u>	<u>28</u>
6A	EB23 Carapinheira	<u>39</u>	<u>31</u>	<u>27</u>
6B	EB23 Carapinheira	<u>40</u>	<u>32</u>	<u>28</u>

Quadro: *Total de horas por período em cada turma*

Conteúdos Programáticos

Atletismo	Origem, evolução e caracterização do atletismo; saltos: em altura e em comprimento; corridas: de velocidade, barreiras e estafetas; lançamento do peso.
Basquetebol	Origem, evolução e caracterização do basquetebol; controlo e manejo de bola; receção de bola; passe peito e picado; paragem e rotações sobre um apoio; lançamento na passada e parado; drible de progressão e proteção; mudança de direção; jogo condicionado e formal (3x3 e 5x5).
Futebol	Origem, evolução e caracterização do futebol; condução de bola; passe; drible; finta; remate e cabeceamento; marcação e desmarcação; jogos 2x2, 2x1, 3x2 e jogo 5 x 5.
Ginástica	Origem, evolução e caracterização da ginástica; regras de segurança; rolamento à frente engrupado, à frente m. inf. em extensão e afastados; rolamento atrás m. inf. em extensão e afastados; rolamento atrás engrupado; apoio facial invertido com dois e três apoios; inversão lateral; avião; posições de flexibilidade; saltos, voltas e afundos; saltos no boque e no plinto; saltos no minitrampolim; deslocamentos em equilíbrio na “trave baixa”; exercícios com arcos e cordas.
Orientação	Origem, evolução e caracterização da orientação; simbologia básica; orientação do mapa nos pontos cardeais ou outros pontos de referência; realização de percursos.
Tag - Râguebi	Origem, evolução e caracterização do TAG - râguebi; passe; receção; ensaio; finta; progressão com bola; jogo 2x1 e 3x1; TAG.
Voleibol	Origem, evolução e caracterização do voleibol; controlo e manejo de bola; posição base; passe; manchete; serviço por baixo; jogo condicionado e jogo formal (2x2 e 4x4).

Quadro: *Modalidades vs. conteúdos*

Os conteúdos relativos à Educação Desportiva e Condição Física serão lecionados ao longo do ano letivo.

