

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E AULAS PREVISTAS

**Disciplina: Educação Física**

Ano Letivo 2017/2018



6º Ano de Escolaridade - Turma **A** (Montemor-o-Velho)

	1.º Período	2.º Período	3.º Período	Totais
Nº de aulas previstas	44	32	33	<b>109</b>
Nº de aulas para apresentação, avaliação de diagnóstico e autoavaliação	12	2	7	<b>21</b>
Nº de aulas para lecionação e avaliação de conteúdos	32	30	26	<b>88</b>

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
Jogos pré desportivos	Nos jogos coletivos com bola, tais como: JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: RECEBER a bola com as duas mãos; ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.	<b>10</b>
Ginástica	Origem, evolução e caracterização da Ginástica; Regras de segurança; Rolamento à frente; Rolamento à frente m. inf. em extensão e afastados; Rolamento atrás m. inf. em extensão e afastados; Rolamento atrás engrupado; Rolamento saltado; Apoio facial invertido com três apoios; Roda; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos; Voltas; Afundos; Sequências Gímnicas; Sobe para apoio facial invertido com dois apoios; Saltos no boque e no plinto; saltos no minitrampolim; deslocamentos em equilíbrio na "trave baixa"; exercícios com arcos e cordas.	<b>15</b>
Basquetebol	Basquetebol: drible; lançamento parado; passe/receção e jogo condicionado (4x4).	<b>11</b>
Voleibol	Origem, evolução e caracterização do Voleibol; Controlo e manejo de bola; Posição base; Passe; Manchete; Serviço por baixo; Jogo condicionado e formal (1x1; 2x2, 3x3 e 4x4).	<b>11</b>
Futebol	Origem, evolução e caracterização do Futebol; Condução de bola; Passe; Drible; Finta; Remate e cabeceamento; Marcação e Desmarcação; Jogos 1x1, 2x2, 3x3, 2x1, 3x2, 4x3; Jogo 5 x 5	<b>11</b>
Atletismo	Origem, evolução e caracterização do Atletismo; Salto em altura; Salto em comprimento; Corrida de velocidade, Corrida de barreiras, Corrida de estafetas, Arremesso da bola.	<b>14</b>
Orientação	Origem, evolução e caracterização da Orientação; Simbologia básica; Orientação do mapa nos pontos cardeais ou outros pontos de referência; realização de percursos.	<b>5</b>
Tag - Râguebi	Origem, evolução e caracterização do TAG - Râguebi; Passe; Receção; Ensaio; Finta; Progressão com bola; Jogo 2x1 e 3x1; TAG	<b>11</b>
	<b>Total:</b>	<b>88</b>

- Os conteúdos relativos à Educação Desportiva e Condição Física serão lecionados ao longo do ano letivo.
- Avaliação: Contemplará todas as dimensões enunciadas nos critérios de avaliação definidos para a disciplina de Educação Física.
- A execução dos conteúdos a lecionar será realizada de acordo com o espaço físico disponível atribuído, ao longo dos 3 períodos. Poderá sofrer alterações em função de condições espaço-temporais e ou de necessidade de ajustes pedagógicos no processo ensino aprendizagem.

Montemor-o-Velho, 30 de Setembro de 2017  
Professor de Educação Física Luís Pancas