

CONTEÚDOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2º CICLO

PLANEAMENTO ANUAL 2013-2014

Ano: 6º Turma: F		Nº aulas previstas
Período	1º	41
	2º	37
	3º	21
	Total	99

Educação para a Saúde e Lazer
Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão Física

- Conhecer e aplicar, as formas de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas: Resistência, Flexibilidade geral e de destreza geral, Força geral, Velocidade de reação, de repetição e de deslocamentos e Agilidade);
- Conhecer o funcionamento do corpo humano, suas alterações e adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas (Estruturas do movimento -ossos, músculos, alimentação, transporte de oxigénio, circulação sanguínea, controlo do movimento);
- Conhecer e aplicar cuidados de higiénicos bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
- Ativação e retorno à calma;
- Relações entre exercício físico, intensidade de esforço, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física;
- Aplicação da bateria de testes do fitnessgram;
- Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física Corrida Contínua: 8 minutos (5'-8') (Resistência aeróbia), Controlo da Frequência cardíaca (Teste de Ruffier), dificuldades de respiração e dor abdominal, intensidade de esforço e técnica de corrida;
- Fatores que caracterizam a aptidão física (frequência respiratória, frequência cardíaca, recuperação do esforço e percentagem de gordura corporal).

Basquetebol

- Saber a origem e evolução do jogo;
- Saber identificar o jogo;
- Saber identificar as principais regras do jogo;
- Aplicar os fundamentos técnico-táticos básicos de jogo como, aprendizagem, consolidação e aperfeiçoamento:

Nível Elementar:

Técnica Individual Ofensiva: Passe de peito e picado, Passe de ombro (a uma mão); Recepção; Drible de proteção; Paragens e rotação sobre pé eixo; Lançamento parado, Lançamento na passada; Mudança de direção com passagem bola pela frente; Mudança de direção entre pernas; Mudança direção por trás das costas; Desmarca-se e corta para cesto.

Técnica Individual Defensiva Participa no ressaltar; Posição Básica Defensiva; Sobremarcação.

Voleibol

- Saber a origem e evolução do jogo;
- Saber identificar o jogo;
- Saber identificar as principais regras do jogo;
- Aplicar os fundamentos técnico-táticos básicos de jogo como, aprendizagem, consolidação e aperfeiçoamento:

Técnica Ofensiva e Defensiva

Nível Introdução: Passe, Manchete, Serviço por baixo, Jogo 1x1, Jogo 2x2

Nível Elementar: Serviço por baixo, Recebe serviço em manchete ou com 2 mãos por cima, Remate, Jogo 4x4- Jogos reduzidos.

Ginástica de Solo

- Saber a origem e evolução da ginástica artística;
 - Identificar as atividades gímnicas;
 - Conhecer e aplicar as regras de segurança e ajuda;
 - Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos de ginástica de solo:
- Nível Introdução:** Cambalhota à frente termina a pés juntos; Cambalhota à frente num plano inclinado pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda saída pés juntos; Passagem por pino; Subida para pino; Roda na cabeça do plinto; Posições de flexibilidade.
- Nível Elementar:** Cambalhota à frente com pernas estendidas, afastadas ou unidas; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas; Pino braços saída cambalhota frente; Roda na cabeça do plinto; Roda; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos, voltas e afundos (elementos ligação).

Ginástica de aparelhos

- Saber a origem e evolução da ginástica artística e de trampolins;
 - Identificar as atividades gímnicas;
 - Conhecer e aplicar as regras de segurança e ajuda;
 - Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos de ginástica de aparelhos e de trampolins:
- Nível Introdução:** Salto eixo no Bock ; Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; minitrampolim –Salto em extensão (vela) (saída ventral, saída dorsal); Trave - Marcha para frente e para trás e em ponta de pés, ½ volta em ponta de pés com balanços laterais, salto a pés juntos. Barra Fixa - Subida para apoio ventral seguido rolamento à frente, balanços frente e retaguarda e cambeadas, balanços laterais.

<p>Nível Elementar: Salto eixo no plinto longitudinal; Salto entre mãos no plinto transversal; minitrampolim – salto engrupado (saída ventral, saída dorsal) Trave – Entrada a 1 pé, Marcha para frente e para trás e em ponta de pés, ½ volta em ponta de pés com balanços laterais, salto a pés juntos, avião, saída com salto em extensão; Barra Fixa –subida frente com rolamento à frente, saída à frente, meia- volta em apoio facial, rolamento à frente com pernas estendidas.</p>
<p>Atletismo</p>
<p>- Saber a origem e evolução da modalidade; - Identificar, objetivo e regras das várias disciplinas; - Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos das várias disciplinas (saltos, lançamentos e corridas): Nível Introdução: Corridas Velocidade – partida de pé 40mts, corrida longa duração e salto em altura. Estafetas 4x50 Transposição peq. Obstáculos. Saltos Salto em comprimento técnica voo na passada, Salto em altura (salto de tesoura). Lançamentos Lança a Bola Lançamento de lado Peso 2/3 Kg Nível Elementar: Corridas Velocidade – partida de blocos de 40 a 60 mts Estafetas 4x60, Barreiras. Saltos Salto em comprimento técnica voo na passada, Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>) Lançamentos Lança a Bola Lançamento de lado Peso 3/4 Kg.</p>
<p>Orientação</p>
<p>- Saber a origem, evolução e caracterização da orientação; - Identificar e aplicar a simbologia básica; - Saber orientar do mapa nos pontos cardeais ou outros pontos de referência; - Realizar percursos.</p>
<p>Tag Rugby</p>
<p>- Saber a origem, evolução e caracterização do TAG - Râguebi; - Identificar e aplicar as técnicas e fundamentos técnicos do TAG - Râguebi; - Saber identificar o jogo e as regras do jogo; - Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos: Passe; Recepção; Ensaio; Finta; Progressão com bola; Jogo 2x1 e 3x1;TAG do Nível Introdução: Princípio de jogo - Avançar e Apoiar: - Manipulação de bola; Corrida com bola e finta; Passe e recepção; Situações de 1x1; Jogo Tag rugby 5x5 Defesa individual: Posição base defensiva, Conceito de "Defesa em linha".</p>

Todas as atividades visam promover a

Participação;

Fomentar a responsabilidade;

Estimular a cooperação;

Aplicar o jogo limpo.

Nota: Os conteúdos apresentados poderão sofrer alterações em função do espaço, tempo e avaliação a decorrer.

Pereira, 17 de outubro de 2013

A Professora da disciplina

Carla Sofia Aguiar