

Disciplina: Educação Física

6º Ano Turma: A

Ano letivo de 2014/15

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	39	32	27	98
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.	11	4	4	19
Nº de aulas para leção, consolidação de conteúdos e PAA	28	28	23	78

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
1º PERÍODO	Apresentação. Diálogo sobre o programa (objectivos a atingir) e sobre as regras de funcionamento das aulas.	1
	<u>Testes Fitnessgram.</u> - Altura, Peso e %MC; - "Seat and Reach"; - Resistência (Vaivém); - Força Abdominal e Extensões dos membros superiores;	2
	Avaliações Diagnósticas	3
	<u>Jogos Pré-Desportivos</u> - Jogo do toca e foge; - Jogo dos passes; - Jogo da Bola ao Capitão; - Jogo do Mata; - Jogo do caçador caçado; - Jogo da rabia; - Jogo do lixo.	3
	<u>Basquetebol</u> - Principais regras (apoios, contacto pessoal e reposição da bola em jogo); - Principais gestos técnicos (passe/recepção, drible e lançamento); - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Situação de Jogo 3x3; - Jogo de "Streetbasket"; - Avaliação dos conteúdos abordados.	6
	<u>Futsal</u> - Principais regras; - Gestos técnicos (passe/recepção, condução de bola e remate); - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Jogos reduzidos (2x2 e 3x3); - Jogo formal (5x5); - Avaliação dos conteúdos abordados.	6

	<u>Ginástica</u> <u>Ginástica no Solo</u> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente e à retaguarda (engrupados e encarpados), Membros inferiores unidos e afastados); - Vela, avião, folha e ponte; - Apoio facial invertido com 3 apoios; 	6
	<u>Ginástica de Aparelhos</u> <u>Plinto</u> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de coelho, de eixo; <u>Minitrampolim</u> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), vela com ½ pirueta; - Salto engrupado e salto encarpado (M.I. Unidos e afastados); - Avaliação dos elementos gímnicos abordados. 	6
	<u>Atletismo</u> <u>Corridas</u> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de corrida; - Corrida de Resistência (controlo do ritmo de corrida e da f. c.); - Corrida de Velocidade (vozes de partida) - Corrida de Estafetas; - Avaliação. 	5
	<u>Auto-avaliação.</u>	1
	<u>Total</u>	39
2ºPERÍODO	<u>Jogos pré-desportivos</u>	6
	<u>Voleibol</u> <ul style="list-style-type: none"> - Principais regras; - Gestos técnicos;(Passe (toque) de dedos e manchete (sustentação da bola individualmente e a pares); - Jogo 2x2; - Serviço por baixo; - Avaliação dos conteúdos abordados. 	6
	<u>Andebol</u> <ul style="list-style-type: none"> - Mini - Andebol 	6
	<u>Ginástica</u> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; 	6
	<u>Atletismo</u> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; <u>Saltos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em Altura (Tesoura); - Salto em comprimento; - Avaliação. 	7
	<u>Auto-avaliação</u>	1
	<u>Total</u>	32
3ºPERÍODO	<u>Basquetebol</u> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Jogo formal (5x5); - Avaliação. 	3
	<u>Futsal</u> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Jogo formal (5x5); - Avaliação. 	4

	<u>Voleibol</u> - Conteúdos do 2º período; - Jogo formal (6x6); - Avaliação.	4
	<u>Ginástica</u> - Conteúdos do 1º e 2º período;	4
	<u>Atletismo</u> - Conteúdos do 1º e 2º período; Lançamentos: - Lançamento da bola. - Avaliação..	4
	<u>Raquetas</u> - Batimento de esquerda e direita; - Avaliação.	3
	<u>Patinagem</u> - Colocação dos patins; - Queda; - Deslize; - Curva; - Travagem de lado e em T. - Avaliação	4
	Auto-avaliação	1
	Total	27

OBSERVAÇÕES:

Montemor-o-Velho, outubro de 2014

O Professor: