

Disciplina: Educação Física

6º Ano Turma: B-Arazede

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

	<p><u>Ginástica</u> <u>Ginástica no Solo</u></p> <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; <p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <p>Plinto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de coelho, de eixo; <p>Minitrampolim</p> <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. <p><u>Atletismo</u></p> <p>Corridas</p> <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. <p><u>Auto-avaliação.</u></p> <p>Total</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>1</p> <p>39</p>
2ºPERÍODO	<p><u>Jogos pré-desportivos</u></p> <p><u>Voleibol</u></p> <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. <p><u>Andebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mini - Andebol <p><u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; <p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em Altura (Tesoura); - Salto em comprimento; - Avaliação. <p><u>Auto-avaliação</u></p> <p>Total</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>32</p>
3ºPERÍODO	<p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Jogo formal (5x5); - Avaliação. <p><u>Futsal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Jogo formal (5x5); 	<p>3</p> <p>4</p>

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

OBSERVAÇÕES:

Montemor-o-Velho, outubro de 2014

O Professor: António Jorge Silva