

Nível de Ensino: 2.ºCEB

Áreas/Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 6.º

Curso: Regular VOC Científico- Humanístico Profissional

| Período | Sequências/Temas//Módulos | Conteúdos Programáticos/Domínios | Instrumentos de Avaliação | Tempos Letivos |
|---------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.º | Aptidão Física | <ul style="list-style-type: none"> Resistência/Velocidade/Força Flexibilidade/Destreza Geral | Testes diagnóstico de Condição Física; | 5 |
| | Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas | <ul style="list-style-type: none"> Frequência Cardíaca; Frequência Respiratória; Sinais exteriores de fadiga; Alimentação/repouso; O corpo Humano; Postura Corporal. | Bateria de testes Fitnessgram; | 2 |
| | Conhecimentos relativos aos fatores de Aptidão Física: | | Avaliação no domínio do “saber-saber” | |
| | | | Questionamento; | |
| | Jogos Pré-desportivos | Rabia / Jogo dos Passes / Mata Bola ao Capitão/Gira-Volei | Avaliação nos domínios do “saber -saber” | 4 |
| | | | “saber -fazer” | 6 |
| | Ginástica / Solo | <ul style="list-style-type: none"> Identificação dos aparelhos; Regras de segurança; Transporte do material. Rolamento à frente Rolamento à retaguarda Roda | Observação direta da prestação motora dos alunos | |
| | Corta-Mato/ Velocidade | Níveis de desempenho; | 4 | |
| | | Marcas obtidas; | 4 | |
| | Atletismo | <ul style="list-style-type: none"> Identificação da corrida; Regras da corrida; Princípios técnicos e táticos. | Avaliação dos gestos técnico-táticos em situação de exercício -critério | |
| | Basquetebol | <ul style="list-style-type: none"> Enquadramento histórico e objectivo do jogo; Atitude base fundamental; Ações técnico-táticas fundamentais: <ul style="list-style-type: none"> Gestos Técnicos Marcação/desmarcação Ressalto ofensivo e defensivo Pé-eixo Passe e corte. Noção de ataque e defesa; Contra-ataque; Regras básicas do jogo; Arbitragem/Pontuação | e jogo 1X1; 3X3; | 10 |
| | | | Avaliação no domínio do “saber-estar”: Espírito de equipa e desportivo; | |
| | | | Trabalhos /Relatórios de atividade (<i>alunos com dispensa de atividade motora</i>) | |
| | | | Ficha de avaliação de conhecimentos | 1 |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 2.º | Jogos Pré-desportivos | Futvôlei/Futebol Humano / Mata Gira-Vôlei | Avaliação nos domínios do “saber -fazer” | 4 |
| | Ginástica/solo | <ul style="list-style-type: none"> • Sequência de elementos gímnicos • Posições de equilíbrio e flexibilidade | Observação direta da prestação motora dos alunos | 4 |
| | Ginástica/Aparelhos | <ul style="list-style-type: none"> • Pino de braços • Boque - Salto de eixo | Níveis de desempenho | 2 |
| | Badminton | <ul style="list-style-type: none"> • Posição-base/Deslocamentos • Gestos Técnicos • Jogo formal 1x1 • Regras de jogo | Avaliação dos gestos técnicos em situação de exercício -critério e jogo 1X1; | 6 |
| | Atletismo | <p>Corrida de Estafetas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação da corrida • Regras da corrida • Fundamentos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de corrida - Transmissão do Testemunho <p>Salto em comprimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do salto • Técnica de salto: <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço/ chamada / voo/queda <p>Regras do salto</p> | Avaliação no domínio do “Saber-fazer e saber-estar” | 3 |
| | Futsal | <p>Regras do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ações técnicas fundamentais • Ações Táticas fundamentais • Técnica do guarda-redes • Regras do jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Início e reinício do jogo - Reposição de bola em jogo - Faltas e comportamento antidesportivo - Pontapé livre - Grande penalidade • Arbitragem | Marcas obtidas; Avaliação dos gestos técnicos em situação de exercício -critério e jogo 5X5; Trabalhos / Relatórios Ficha de avaliação de conhecimentos | 8 1 |
| 3.º | Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas | <ul style="list-style-type: none"> • Resistência/Velocidade/Força • Flexibilidade/Destreza Geral | Bateria de testes Fitnessgram; | 4 |
| | Ginástica /Aparelhos | <p>Minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em extensão • Salto engrupado • Meia pirueta vertical <p>Trave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avião/salto a pés juntos <p>Plinto - posição transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto entre mãos | Níveis de desempenho; Avaliação nos domínios do “saber -fazer” e “saber -estar” | 3 |
| | Atletismo | <p>Corrida de Barreiras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras e regulamento • Técnica de corrida <p>Salto em Altura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de salto/ Técnica de Tesoura | Observação direta da prestação motora dos alunos Marcas obtidas; | 3 3 |

| | | | | |
|--|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | Gira-Volei | <p>Regras e Regulamento do salto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ações técnicas fundamentais: <ul style="list-style-type: none"> - Posição-base - Deslocamento - Passe a duas mãos; • Princípios táticos:2X2 • Regras básicas do jogo • Pontuação - ponto/set/jogo. | <p>Avaliação dos gestos técnico-táticos</p> <p>Trabalhos / Relatórios</p> <p>Ficha de avaliação de conhecimentos</p> | <p>6</p> <p>1</p> |
|--|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|