

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 Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	<ul style="list-style-type: none"> Resistência/Velocidade/Força Flexibilidade Coordenação Geral 	Bateria de testes Fitescola; Indicadores de desempenho	3
	Conhecimentos relativos aos fatores de Aptidão Física:	<ul style="list-style-type: none"> Frequência Cardíaca; Frequência Respiratória; Alimentação/repouso; O corpo Humano; Postura Corporal. 	Avaliação no domínio do “saber-saber” Questionamento;	2
	Jogos Pré-desportivos	Rabia / Jogo dos Passes / Mata Bola ao Capitão/Gira-Volei	Avaliação nos domínios do “saber -saber” “saber -fazer”	4
	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	6
	Atletismo	Corta-Mato/ Velocidade	Níveis de desempenho; Marcas obtidas;	4
		<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 e jogo 1X1; 3X3;	4
	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 	Avaliação no domínio do “saber-estar”: Espírito de equipa e desportivo;	8
		Trabalhos /Relatórios de atividade (<i>alunos com dispensa de atividade motora</i>) Ficha de avaliação de conhecimentos	1	

2.º	Aptidão Física Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	<ul style="list-style-type: none"> Resistência/Velocidade/Força Flexibilidade Coordenação Geral 	Bateria de testes Fitescola; Indicadores de desempenho	3
	Jogos Pré-desportivos	Futvolei/Futebol Humano / Mata Gira-Volei	Avaliação nos domínios do “saber -fazer”	4
	Ginástica/solo	<ul style="list-style-type: none"> Sequência de elementos gímnicos Posições de equilíbrio e flexibilidade Pino de braços Boque - Salto de eixo 	Observação direta da prestação motora dos alunos	2
	Ginástica/Aparelhos	<ul style="list-style-type: none"> Posição-base/Deslocamentos Gestos Técnicos Jogo formal 1x1 Regras de jogo 	Níveis de desempenho	6
	Badminton	<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 	Avaliação dos gestos técnicos em situação de exercício -critério e jogo 1X1;	3
	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 	Avaliação no domínio do “Saber-fazer e saber-estar”	3
	Futsal	<p>Regras do salto</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	8
			Ficha de avaliação de conhecimentos	1
3.º	Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	<ul style="list-style-type: none"> Resistência/Velocidade/Força Flexibilidade Coordenação Geral 	Bateria de testes Fitescola; Níveis de desempenho;	3
	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 	Avaliação nos domínios do “saber -fazer” e “saber -estar” Observação direta da prestação motora dos alunos	4

	<p>Atletismo</p> <p> Gira-Volei</p>	<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 <p>Regras e Regulamento do salto</p> <p> </p> <p>• Ações técnicas fundamentais: - Posição-base - Deslocamento - Passe a duas mãos;</p> <p> </p> <ul style="list-style-type: none"> Princípios táticos:2X2 Regras básicas do jogo Pontuação - ponto/set/jogo. 	<p>Marcas obtidas;</p> <p> </p> <p>Avaliação dos gestos técnico-táticos</p> <p> </p> <p>Trabalhos / Relatórios</p> <p> </p> <p>Ficha de avaliação de conhecimentos</p>	<p>3</p> <p> </p> <p>3</p> <p> </p> <p>8</p> <p> </p> <p>1</p>
--	---	--	--	--