

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 6.º

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS para desenvolver as Aprendizagens Essenciais e atingir as competências do Perfil do Aluno à saída da escolaridade obrigatória	Tempos Letivos (50 minutos)
<p>AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - O que é, objetivos, espaços e regras-chave.</p> <p>O CORPO EM MOVIMENTO - Postura Corporal (Posturas Corretas, Posturas Incorreta e suas consequências). - Sistemas: locomotor, circulatório, respiratório e nervoso: . Sua importância no movimento. - Principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.</p> <p>APTIDÃO FÍSICA - Conceito e a importância do exercício físico, alimentação e hábitos de vida. - Adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física. - Capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação Geral.</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL, FUTSAL) - Origem e evolução. - Regulamentos: . Aspectos gerais. . Objetivo e regras principais. - Fundamentos técnico-táticos básicos do jogo: . Ação Defensiva. . Ação Ofensiva. - Ações técnico-táticas.</p> <p>ATLETISMO (CORRIDAS, SALTOS, LANÇAMENTOS) - Origem e evolução. - Regulamentos (aspectos gerais). - Disciplinas do Atletismo e suas exigências técnicas: . CORRIDAS – Resistência, Corta-Mato, Velocidade, Barreiras, Estafetas. . SALTOS – Altura (técnicas de tesoura e fosbury flop). . LANÇAMENTOS – (Bola, Peso) .</p> <p>DESPORTOS DE RAQUETAS (BADMINTON, TÊNIS DE MESA) - Origem e evolução. - Regulamentos (aspectos gerais). - Fundamentos técnico-táticos. - Elementos técnicos fundamentais.</p>	<p>No sentido de rentabilizar os recursos logísticos (instalações e materiais), e em articulação com o Plano Anual de Atividades, os conteúdos são agrupados em blocos e são lecionados pelos docentes ao longo dos diferentes períodos letivos.</p>

GINÁSTICA

(SOLO, TRAVE, SALTOS - Boque e Plinto).

- Origem e evolução.
- Regulamentos (aspetos gerais).
- Identificação dos Elementos Gímnicos.
- Destrezas Elementares:
 - . SOLO – Rolamentos (frente e retaguarda), Apoios Invertidos (pino de cabeça e roda), Equilíbrio (avião), Flexibilidade (ponte), Elementos de Ligação (saltos, voltas e afundo), outros ...
 - . TRAVE – Entrada, Deslocamentos, Equilíbrios, Meia volta, Saltos, Saída.
 - . SALTOS (Boque e Plinto) – Eixo, Entre mãos, Rolamento à frente.
 - . TRAMPOLIM – Extensão (vela), Engrupado, ½ Pirueta.

De acordo com as características e motivações das turmas, podem também ser lecionadas as seguintes matérias alternativas: Orientação, Luta, Corfebol, Dança, Bitoque Rugby, Jogos Tradicionais, Vela e Canoagem (Autonomia e Flexibilidade Curricular)

	6.º A	6.º B	6.º C	6.º D	6.º E	6.º F
1.º P	40	40	38	38	41	38
2.º P	35	33	35	34	34	35
3.º P	24	24	22	23	24	23
TOTAL	99	97	95	95	99	96

Aprovado em reunião de Departamento Curricular de 18/ setembro / 2019