

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES | ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA | 6.º ANO

1.º PERÍODO 39 TEMPOS	
UNIDADES	OBJETIVOS
UNIDADE 1 Aptidão Física	<p>Condição Física</p> <p>Resistência: Realizar, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa.</p> <p>Força: Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor.</p> <p>Velocidade: Reagir rapidamente, realizando ações motoras de curta duração (até 45'') com a máxima velocidade, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>Flexibilidade: Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.</p> <p>Destreza geral: Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p>
UNIDADE 2 Jogos pré-desportivos	<p>Jogos</p> <p>Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e regras do jogo).</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Agir em conformidade com a situação nos jogos: Rabia; Jogo de Passes; Bola ao Poste; Bola ao Capitão; Bola no Fundo; Futevolei; Mata; Futebol Humano; Bola Oval ou Bola Azeitona.</p>
UNIDADE 3 Atletismo:	<p>Atletismo</p> <p>Corrida de velocidade Realizar uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé, acelerando até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos e terminando sem desaceleração nítida.</p> <p>Corrida de Resistência Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança.</p> <p>Realiza uma corrida de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p>Salto e comprimento Saltar em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (6 a 10 passadas) e impulsão numa zona de chamada, com queda a pés juntos na caixa de saltos</p>
UNIDADE 4 Andebol	<p>Andebol</p> <p>Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção global, em jogo e/ou em exercício critério as seguintes ações: passe e receção; remate em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos e acompanhamento do jogador com e sem bola.</p>
UNIDADE 5 Futebol	<p>Futebol</p> <p>Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e as principais regras: início e recomeço do jogo: bola fora e lançamento pela linha lateral; canto e pontapé de canto, principais faltas e incorreções; marcação de livres e de grande penalidade; bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo.</p> <p>Executar em exercício critério as principais ações técnico-táticas: receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, passe, marcação, desmarcação;</p>

		Em situação de jogo (5X5) receber a bola, controlando-a e enquadrar-se ofensivamente; rematar, se tiver a baliza ao seu alcance; passar e fazer a desmarcação para a baliza; conduzir a bola; como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo.
UNIDADE 6 Ginástica:		
	Ginástica de Solo	<p>Ginástica</p> <p>Ginástica de Solo: Realizar sequência de exercícios no solo: cambalhota à frente e à retaguarda, com pernas unidas e/ou afastadas; Pino de cabeça; Roda; Avião e posições de flexibilidade (ponte, espargata, etc.); saltos, voltas e afundo em várias direções.</p>
	Ginástica de Aparelhos	<p>Ginástica de Aparelhos: Realizar com a ajuda do Trampolim (Reuter ou sueco) o salto de eixo e entre mãos no boque e/ou plinto transversal e ainda cambalhota à frente no plinto longitudinal. Realizar no Minitrampolim o salto em extensão (vela), salto engrupado e meia pirueta vertical Realizar na trave um encadeamento das seguintes habilidades: marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés; meia volta com balanço de uma perna; salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p>
UNIDADE 7 Atividades Rítmicas Expressivas		<p>Dança / Danças tradicionais</p> <p>Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões e novas possibilidades de movimentação, considerando as iniciativas que lhe são dirigidas. Conhecer a origem cultural e histórica das danças tradicionais e identifica as suas características; Dançar o regadinho, a Erva Cidreira, o Saraquité ou outras danças com as mesmas características, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música. Em situação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoar as habilidades. Realizar e apresentar, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida.</p>
UNIDADE 8 Natação		<p>Natação</p> <p>Coordenar e combinar a inspiração/expiração, em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e ou outras situações inabituais). Realizar os modos de respiração dos estilos “crol” e “costas”, associados aos movimentos propulsivos. Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo. Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de “costas” e “crol”, com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenados com a respiração nos respetivos estilos. Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda), fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.</p>
UNIDADE 9 Modalidades Facultativas		<p>Modalidades Facultativas</p>
	Badminton	<p>Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares. Executar: clear; lob; serviço curto; serviço comprido e pega da raqueta (de direita e de esquerda).</p>
	Ténis de mesa	<p>Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegadas da raqueta. Posicionar-se corretamente, em situação de exercício, mantendo a pega correta da raqueta (pega clássica); executar o serviço curto e comprido e executar devolução simples à esquerda e à direita.</p>
	Ténis	<p>Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo. Posicionar-se corretamente, em situação de jogo, passando a bola por cima da rede, colocando-a no campo do adversário, para criar dificuldade na sua devolução, permitindo a conquista direta de ponto ou o alcançar de uma posição de controlo sobre o adversário, que lhe aumenta as probabilidades de finalizar o ponto.</p>

UNIDADES	OBJETIVOS
UNIDADE 1 Aptidão Física	<p>Condição Física</p> <p>Resistência: Realizar, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa.</p> <p>Força: Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor.</p> <p>Velocidade: Reagir rapidamente, realizando ações motoras de curta duração (até 45'') com a máxima velocidade, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>Flexibilidade: Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.</p> <p>Destreza geral: Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p>
UNIDADE 2 Jogos pré-desportivos	<p>Jogos</p> <p>Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e regras do jogo).</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Agir em conformidade com a situação nos jogos: Rabia; Jogo de Passes; Bola ao Poste; Bola ao Capitão; Bola no Fundo; Futevolei; Mata; Futebol Humano; Bola Oval ou Bola Azeitona.</p>
UNIDADE 3 Atletismo:	<p>Atletismo</p> <p>Corrida de Resistência</p> <p>Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança.</p> <p>Realiza uma corrida de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p>Corrida de Velocidade</p> <p>Realizar uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé, acelerando até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos e terminando sem desaceleração nítida.</p> <p>Corrida de Estafetas</p> <p>Efetuar uma corrida de estafeta de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p>
UNIDADE 4 Ginástica:	<p>Ginástica</p> <p>Ginástica de Solo</p> <p>Realizar sequência de exercícios no solo: cambalhota à frente e à retaguarda, com pernas unidas e/ou afastadas; Pino de cabeça; Roda; Avião e posições de flexibilidade (ponte, espargata, etc.); saltos, voltas e afundo em várias direções.</p> <p>Ginástica de Aparelhos</p> <p>Realizar com a ajuda do Trampolim (Reuter ou sueco) o salto de eixo e entre mãos no boque e/ou plinto transversal e ainda cambalhota à frente no plinto longitudinal.</p> <p>Realizar no Minitrampolim o salto em extensão (vela), salto engrupado e meia pirueta vertical</p> <p>Realizar na trave um encadeamento das seguintes habilidades: marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés; meia volta com balanço de uma perna; salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p>
UNIDADE 5 Futebol	<p>Futebol</p> <p>Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e as principais regras: início e recomeço do jogo: bola fora e lançamento pela linha lateral; canto e pontapé de canto, principais faltas e incorreções; marcação de livres e de grande penalidade; bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo.</p> <p>Executar em exercício critério as principais ações técnico-táticas: receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, passe, marcação, desmarcação;</p> <p>Em situação de jogo (5X5) receber a bola, controlando-a e enquadrar-se ofensivamente; rematar, se tiver a baliza ao seu alcance; passar e fazer a desmarcação para a baliza; conduzir a bola; como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo.</p>
UNIDADE 6 Andebol	<p>Andebol</p> <p>Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p>

<p>UNIDADE 7 Basquetebol</p>	<p>Aceitar as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção global, em jogo e/ou em exercício critério as seguintes ações: passe e recepção; remate em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos e acompanhamento do jogador com e sem bola.</p> <p>Basquetebol</p> <p>Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função, as principais regras: início e recomeço do jogo; bola fora; lançamento lateral; passos; dribles; bola presa; faltas pessoais e três segundos.</p> <p>Executar em jogo (3X3) e em exercício critério as principais ações técnico-táticas: passe (peito, picado e ombro); drible (progressão e proteção) e lançamento (parado e na passada).</p>
<p>UNIDADE 8 Voleibol</p>	<p>Voleibol</p> <p>Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e as principais regras: dois toques; transporte; violação da linha divisória; rotação ao serviço; número de toques consecutivos por equipa e toque na rede.</p> <p>Executar em jogo (4X4) e em exercício critério as principais ações técnico-táticas: serviço; passe; manchete e finalização</p>
<p>UNIDADE 9 Natação</p>	<p>Natação</p> <p>Coordenar e combinar a inspiração/expiração, em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e ou outras situações inabituais).</p> <p>Realizar os modos de respiração dos estilos “crol” e “costas”, associados aos movimentos propulsivos.</p> <p>Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.</p> <p>Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de “costas” e “crol”, com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenados com a respiração nos respetivos estilos.</p> <p>Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda), fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.</p>
<p>UNIDADE 10 Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>Dança / Danças tradicionais</p> <p>Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões e novas possibilidades de movimentação, considerando as iniciativas que lhe são dirigidas.</p> <p>Conhecer a origem cultural e histórica das danças tradicionais e identifica as suas características;</p> <p>Dançar o regadinho, a Erva Cidreira, o Saraquité ou outras danças com as mesmas características, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.</p> <p>Em situação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoar as habilidades.</p> <p>Realizar e apresentar, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida.</p>
<p>UNIDADE 11 Modalidades Facultativas</p> <p>Badminton</p> <p>Ténis de mesa</p> <p>Ténis</p>	<p>Modalidades Facultativas</p> <p>Badminton</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</p> <p>Executar: clear; lob; serviço curto; serviço comprido e pega da raqueta (de direita e de esquerda).</p> <p>Ténis de mesa</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegadas da raqueta.</p> <p>Posicionar-se corretamente, em situação de exercício, mantendo a pega correta da raqueta (pega clássica); executar o serviço curto e comprido e executar devolução simples à esquerda e à direita.</p> <p>Ténis</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo.</p> <p>Posicionar-se corretamente, em situação de jogo, passando a bola por cima da rede, colocando-a no campo do adversário, para criar dificuldade na sua devolução, permitindo a conquista direta de ponto ou o alcançar de uma posição de controlo sobre o adversário, que lhe aumenta as probabilidades de finalizar o ponto.</p>

UNIDADES	OBJETIVOS
UNIDADE 1 Aptidão Física	<p>Condição Física</p> <p>Resistência: Realizar, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa.</p> <p>Força: Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor.</p> <p>Velocidade: Reagir rapidamente, realizando ações motoras de curta duração (até 45'') com a máxima velocidade, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>Flexibilidade: Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.</p> <p>Destreza geral: Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p>
UNIDADE 2 Jogos pré-desportivos	<p>Jogos</p> <p>Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e regras do jogo). Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Agir em conformidade com a situação nos jogos: Rabia; Jogo de Passes; Bola ao Poste; Bola ao Capitão; Bola no Fundo; Futevolei; Mata; Futebol Humano; Bola Oval ou Bola Azeitona.</p>
UNIDADE 3 Atletismo: Lançamento do Peso Salto em altura	<p>Atletismo</p> <p>Lançamento do Peso: Lançar o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurrar o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>Salto em altura: Saltar em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço, transpondo a fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de queda.</p>
UNIDADE 4 Ginástica: Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos	<p>Ginástica</p> <p>Ginástica de Solo: Realizar sequência de exercícios no solo: cambalhota à frente e à retaguarda, com pernas unidas e/ou afastadas; Pino de cabeça; Roda; Avião e posições de flexibilidade (ponte, espargata, etc.); saltos, voltas e afundo em várias direções.</p> <p>Ginástica de Aparelhos: Realizar com a ajuda do Trampolim (Reuter ou sueco) o salto de eixo e entre mãos no boque e/ou plinto transversal e ainda cambalhota à frente no plinto longitudinal. Realizar no Minitrampolim o salto em extensão (vela), salto engrupado e meia pirueta vertical. Realizar na trave um encadeamento das seguintes habilidades: marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés; meia volta com balanço de uma perna; salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p>
UNIDADE 5 Atividades Rítmicas Expressivas	<p>Dança / Danças tradicionais</p> <p>Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões e novas possibilidades de movimentação, considerando as iniciativas que lhe são dirigidas.</p> <p>Conhecer a origem cultural e histórica das danças tradicionais e identifica as suas características;</p> <p>Dançar o regadinho, a Erva Cidreira, o Saraquité ou outras danças com as mesmas características, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.</p> <p>Em situação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoar as habilidades.</p> <p>Realizar e apresentar, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida</p>
UNIDADE 6 Basquetebol	<p>Basquetebol</p> <p>Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função, as principais regras: início e recomeço do jogo; bola fora; lançamento lateral; passes; dribles; bola presa; faltas pessoais e três segundos.</p> <p>Executar em jogo (3X3) e em exercício critério as principais ações técnico-táticas: passe (peito, picado e ombro); drible (progressão e proteção) e lançamento (parado e na passada).</p>

