

PROGRAMAÇÃO DAS ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano Letivo 2013-2014

6º ANO

OBJECTIVOS COMUNS A TODAS AS ÁREAS:

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros (parceiros ou adversários);
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como a opção do outro e as dificuldades reveladas por eles;
- Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas: Resistência Geral de Longa Duração; Força Rápida; Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e Deslocamentos; Flexibilidade; Força Resistente; Destrezas Geral e Direcionada

Nível Introdução – habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (Fundamentos).

Nível Elementar – conteúdos constituintes do domínio da matéria nos seus elementos principais, com carácter mais formal, relativamente à modalidade a que se referem.

Nível Avançado – conteúdos e formas de participação de nível superior.

*O Treino das Capacidades Físicas, os Conhecimentos e as Atitudes são intrínsecos à atividade motora dos alunos, devem ser tratados através da exercitação e exigências específicas em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula (como complemento ou compensação de aprendizagem).

*Outras atividades:

- Apresentação – Dar a conhecer as regras de funcionamento das aulas de Educação Física, o programa, os critérios de avaliação, as aulas previstas e as atividades a realizar pela turma, propostas para o PAA. (1 a 2 aulas)
- Teste escrito – no final de cada período (avaliação de conhecimentos). (uma aula)
- Autoavaliação – preenchimento de ficha trimestral no final de cada período

PROGRAMAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

1º PERÍODO (de 16 de Setembro a 17 de Dezembro)

6º ANO

ACTIVIDADE	OBJECTIVO POR ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	Nº de AULAS
Desenvolvimento das capacidades físicas	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas:</p> <p style="text-align: center;">Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida;</p> <p style="text-align: center;">Força Resistente (esforços localizados)</p>	<p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade, Coordenação Geral;</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física - sequência cardíaca, frequência respiratória, sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e musculo-articular.</p> <p>Conhece os sistemas musculo-articular, cardiovascular e respiratório, nervoso (participação e produção do movimento).</p> <p>Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a aptidão física: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após o esforço, baixa percentagem de gordura corporal.</p> <p>Compreende as relações entre exercício físico, recuperação, repouso e a alimentação.</p> <p>- Realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p style="padding-left: 20px;">a) Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), 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 style="padding-left: 40px;"><i>Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).</i></p> <p>- Realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p>	Ao longo do ano

	<p>Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento;</p> <p>Flexibilidade</p> <p>Destrezas Geral e Direcionada.</p>	<p>a) Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p><i>Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</i></p> <p><i>Lançamento de uma bola medicinal de 2kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</i></p> <p>b) Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><i>O maior número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</i></p> <p><i>ou</i></p> <p><i>O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</i></p> <p><i>O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140°) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</i></p> <p><i>O maior número de elevações rápidas do tronco, até à horizontal, em 30 segundos, partindo da posição de deitado facial num plano elevado (ex: cabeça do plinto) com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido</i></p> <p><i>Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.</i></p> <p>- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>a) Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>b) Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou</p>	
--	--	--	--

		<p>localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>c) Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>d) Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>- Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>- O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>a) Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p><i>Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF)</i></p> <p><i>Mantém durante alguns segundos uma e outra das pernas, em extensão completa, a um plano mais alto que a bacia, apoiando o pé no espaldar ou num companheiro.</i></p> <p><i>Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF).</i></p> <p><i>Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coxígea do solo a uma distância definida.</i></p> <p><i>Mantém a extensão dorsal na máxima amplitude, em «ponte», durante três segundos, sem bloqueio respiratório</i></p> <p>O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas</p>	
Testes da Condição Física	Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	<p>Realiza os testes de Condição física de resistência, velocidade, agilidade, força.</p> <p>Recolha dos dados para determinação do IMC</p>	3
FUTEBOL Elementar	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	<p>Coopera com os companheiros, quer nos exs., 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>Aceita as decisões do árbitro e trata com respeito os companheiros e adversários;</p> <p>Conhece o objetivo de jogo, a função e o modo de execução das principais ações</p>	

		<p>técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço de jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela l. lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela l. de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 7x7:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando cf. a leitura da situação: <ol style="list-style-type: none"> Remata, se tem a baliza ao seu alcance. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio, garantindo a largura e a profundidade do ataque. - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a Baliza. - Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. - Como GR, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exs. critério, as ações: a)Receção da bola, b)Remate, c)Remate de cabeça, d)Condução da bola, e)Drible, g)Finta, h)Passe, i)Desmarcação, j)Marcação.</p>	
GINÁSTICA NO SOLO Elementar (cont.)	Compor e realizar as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Realiza uma sequência de exs. no solo (em colchões), combinando as destrezas aprendidas (Cambalhota à frente, à retaguarda, Pino de cabeça, Roda, Avião, ponte, espargata lateral, e frontal, Saltos, voltas e a fundos em várias direções, pino de braços – no colchão subindo a parede) de acordo com as exigências técnicas indicadas, e as seguintes:</p>	

		<p>1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio, com pernas afastadas e estendidas, com apoio das mãos no solo junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.</p> <p>2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio.</p> <p>3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas na direção do ponto de partida.</p> <p>Faz o pino de braços, em situação de ex., com o apoio de um companheiro, com os segmentos do corpo alinhados e em extensão, seguido de cambalhota à frente.</p>	
ATLETISMO Introdução	Realizar as corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares,	<p>Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Efetua uma corrida de estafetas de 4x50m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p>	
JOGOS INTER- TURMAS DE FUTSAL	Contribuir para o desenvolvimento do Projeto Educativo da Escola e dos Planos de Turma.	Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis no êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras de jogo);	3
CORTA-MATO	Dar continuidade ao trabalho desenvolvido na disciplina	Realiza, em situação de corrida contínua, ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa,	1

PROGRAMAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

2º PERÍODO (de 5 de janeiro a 4 de abril, com interrupção de 3 a 5 de Março)

6º ANO

ATIVIDADE	OBJECTIVO POR ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	Nº de AULAS
GINÁSTICA APARELHOS Elementar	Compor e realizar as destrezas elementares de aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Realiza um salto de eixo no plinto (longitudinal), após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco), com primeiro ao longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido.</p> <p>No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto. 2. Carpa de pernas afastadas, realizando o fecho das pernas, estendidas, relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. <p>Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avião, mantendo o equilíbrio. 2. Saída em salto em extensão com meia pirueta e recepção no colchão em equilíbrio. 	3
ATLETISMO Introdução	Realizar os saltos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares,	<p>Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><u>Salta em altura</u> com técnica de tesoura, com 4 a 6 passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço: transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p> <p><u>Salta em comprimento</u> com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera</p>	

		<p>progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente da coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p>	
<p>BASQUETEBOL</p> <p>Introdução</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Coopera com os companheiros, quer nos exs. quer no jogo, escolhendo ações favoráveis no êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Aceita as decisões do árbitro e trata com respeito os companheiros e adversários;</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 3x3 (meio-campo) e 5x5 (campo inteiro):</p> <ol style="list-style-type: none"> Recebe a bola c/ as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo c/ a sua posição: 1) Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa); 2) Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva); 3) Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma equilibrada ocupação do espaço. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). Participa no ressaltito, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exs. critério as ações: 1) recepção, 2) passe (de peito e picado), 3) paragens, 4) lançamento na passada e parado, 5) drible de progressão, e, em ex. critério 6) mudança de direção e de mão pela frente.</p>	

<p>ANDEBOL</p> <p>Introdução</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Coopera 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>Aceita 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>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações</p> <p>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola —afável II n.º 0:</p> <p>a) Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>a1 - Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa («quebra do alinhamento»), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>a2 - Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>a3 - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>b) Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>b1 - Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>b2 - Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p> <p>c) Como guarda-redes:</p> <p>c1 - Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>C2 - Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p>	
----------------------------------	---	--	--

		Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.	
RAQUETES BADMINTON Introdução Alternativo	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	<p>1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>3.2. Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.3. Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>3.4. Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>3.5. Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.</p> <p>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>	
JOGOS INTER- TURMAS DE STREETBASKET CONCURSO DE SALTOS	Contribuir para o desenvolvimento do Projeto Educativo da Escola e dos Projetos Curriculares de Turma. Dar continuidade ao trabalho desenvolvido na disciplina	Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis no êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras de jogo);	3

(competição inter-turmas)		<p>Salta em altura com técnica de tesoura, com 4 a 6 passadas de balanço.</p> <p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas).</p>	1
---------------------------	--	--	---

PROGRAMAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

3º PERÍODO (22 de abril a 6 de junho)

6º ANO

ACTIVIDADE	OBJECTIVO POR ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	Nº de AULAS
VOLEIBOL Elementar	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	<p>Coopera com os companheiros, quer nos exs., 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>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com cordialidade colegas e adversários.</p> <p>Conhece o objetivo de jogo, a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Dois toques, b) Transporte, c) Violação da rede e linha divisória, d) Formas de jogar a bola, e) Bola fora, f) Faltas no serviço, g) Rotação ao serviço, h) Nº de toques consecutivos por equipa 	

		<p>i) Sistema de pontuação, adequando a sua Ação a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 2x2 e 4x4 num campo reduzido (4,5mx6m e 4,5mx9m) c/ a rede a +- 2m de altura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto. 2. Recebe o serviço em manchete ou c/ as 2 mãos por cima (cf. trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. 3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário. 4. Ao passe (2º toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando c/ oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a Ação dos adversários. 5. Na defesa, e se é o jogador + próximo da zona da queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. <p>Em situação de ex. no campo de voleibol a uma distância mínima de 4,5 m da rede (a +- 2 metros de altura):</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, num alvo previamente definido. b) Realiza com oportunidade e correção no jogo e em exs. Critério, as técnicas de 1) Passe alto de frente, 2) Manchete e 3) Serviço por baixo. 	
<p>RAQUETES</p> <p>Introdução</p> <p>Ténis de Mesa</p> <p>Alternativo</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-tática, elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques;</p> <p>Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão;</p> <p>Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão/mesa, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo;</p> <p>Recebe e devolve a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), em concurso a</p>	

		<p>pares, posicionando-se corretamente.</p> <p>Coopera com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Conhece 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>Em situação de ex., coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo nº de vezes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posiciona-se corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, regressa à posição inicial (a 1 braço da mesa) após cada batimento, em condições de executar novo batimento. 2. Mantém a pega correta da raqueta, utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola 3. Inicia o jogo deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver. 4. Devolve a bola, à esquerda e à direita, colocando-a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede. <p>Em situação de ex. de ténis de mesa, executa o serviço curto e comprido, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o lado direito, na diagonal ou paralela à l. lateral.</p>	
ATLETISMO Introdução	Realizar os lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares,	<p>Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Lança de lado e sem balanço, o peso de 2Kg / 4Kg, 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. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço de lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	
Testes da Condição Física	Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	<p>Realiza os testes de Condição física de resistência, velocidade, agilidade, força.</p> <p>Recolha dos dados para determinação do IMC</p>	
TORNEIOS	Contribuir para o desenvolvimento do Projeto Educativo e dos Planos de	Coopera com os companheiros, quer nos exs., quer no jogo, escolhendo as ações	1 dia

DE VÓLEIBOL (Gira vôlei e Duplas de vôlei) TORNEIOS DE Badminton	Turma	favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.	
GINÁSTICA RÍTMICA Introdução de 1 aparelho	Compor e realizar as destrezas elementares do solo, aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternado o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente, para trás, para esquerda, para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o nº de apoios em cada passagem da corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores. 2. Rola a bola nos braços, no tronco e nas pernas em diferentes posições (sentado, deitado, de joelhos e de pé), evitando que a bola ressalte ou caia no chão. 3. Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita) respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola. 4. Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo) definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos. 5. Rola o arco no solo num só sentido imprimindo-lhe efeito vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco, antes da receção do aparelho, sem alterar a trajetória do arco e evitando que o corpo do aluno lhe toque. 	

<p>DANÇA Elementar</p>	<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.</p> <p>Em situação de exploração individual de movimento, com ambiente musical adequado (músicas populares, tradicionais e outras), de acordo com a marcação dos compassos binário, ternário e quaternário:</p> <ol style="list-style-type: none"> Desloca-se em toda a área, percorrendo todas as direções, sentidos e zonas, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, combinando lento/rápido. Forte/fraco e pausa/contínuo <ul style="list-style-type: none"> - Combina o andar, o correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos em todas as direções e sentidos; - Combina o andar e o correr com voltas simples, sobre 1 pé, 2 pés, esq/dirt^a; - Realiza um equilíbrio/estátua durante cada pausa da música... 	
<p>ATIVIDADES ALTERNATIVAS: Corfebol, Râguebi, Tênis de Mesa, Judo, Jogos tradicionais, Atividades de Exploração da Natureza</p>			