

## Conteúdos – 2.º Ciclo

<b>Disciplina</b>	Educação Física
<b>Ano</b>	6.º

Períodos	Conteúdos Programáticos
1º	<p><b>Regras do funcionamento da disciplina</b> Regulamento específico da disciplina (higiene, banho, medidas de segurança,...).</p> <p><b>Testes de Aptidão Física – FITescola e IMC</b> Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão vertical; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Flexibilidade dos ombros; Perímetro da cintura e IMC.</p> <p><b>Atletismo</b> Corrida de resistência. (6', 8' e 12')</p> <p><b>Andebol:</b> ■ Regras e objetivo de jogo Passe e Receção (de ombro e picado); Drible; Remate; Marcação e desmarcação; Jogo 5x5.</p> <p><b>Ginástica Desportiva - solo</b> Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda engrupada; Cambalhota à retaguarda c/ saída de pernas afastadas; Apoio facial invertido de cabeça; Apoio facial invertido; Posições de flexibilidade: ponte; Roda.</p> <p><b>Voleibol</b> - Regras e objetivo de jogo; Deslocamentos; Posição base; Passe por cima; Manchete; Serviço por baixo. Situações de jogo 1X1, 2X2 e 3X3.</p> <p><b>Condição Física</b> - Flexibilidade; Coordenação / Agilidade; Força; Resistência; Velocidade</p>
2º	<p><b>Voleibol</b> - Situações de jogo 3X3. E 4x4.</p> <p><b>Atletismo</b> - Salto em comprimento; ■ Estafetas e Lançamento do peso</p> <p><b>Basquetebol</b> Regras e objetivo de jogo; - Pega da bola; Passe de peito; Passe picado; Receção; Drible de progressão; Drible de proteção; Lançamento em apoio; Lançamento na Passada. Parar e rodar; Marcação (com e sem bola); / desmarcação; Situações de jogo 1X1, 2x2 e 3x3.</p> <p><b>Condição Física</b> - Flexibilidade; Coordenação / Agilidade; Força; Resistência; Velocidade</p>
3º	<p><b>Testes de Aptidão Física – FITescola e IMC</b> Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão vertical; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Flexibilidade dos ombros; Perímetro da cintura e IMC.</p> <p><b>Futebol</b> Regras e objetivo de jogo; passe; Passe/receção; Condução de bola; Drible/finta; Remate. Marcação (jogador com e s/ bola / Desmarcação. Situações de jogo 1X1, 2x2, 3x3 e 5X5.</p> <p><b>Ginástica Desportiva – aparelhos - <u>Boque</u></b>: Salto de eixo; Salto entre mãos (transversal); <u>Plinto longitudinal</u>: Cambalhota à frente engrupada; <u>Minitrampolim</u>: Salto de vela; Salto engrupado; ½ Pirueta Pirueta Vertical; <u>Trave (baixa)</u>: Marcha à frente e atrás olhando em frente. Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p>