

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE

Ano letivo 2021- 2022

Conteúdos – Educação Física

Prof. João Natário

<i>1º PERÍODO</i>		TEMPOS				
6º ANO - A						
AULAS PREVISTAS:	38					
AULAS DADAS:						
MODALIDADES	CONTEÚDOS / COMPOSIÇÃO CURRICULAR					
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> > Vai - vem, teste de flexões e extensões de braços; > Teste dos abdominais; Impulsão horizontal; Corrida de velocidade (40m) e velocidade (20) metros; Perímetro Abdominal; Flexibilidade de ombros. 	4 Tempos				
GINÁSTICA – Solo - Aparelhos Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> > Enrolamento à frente pernas afastadas; Enrolamento à retaguarda engrupado; Roda; Posição de equilíbrio: Avião; Posições de flexibilidade (ponte); > Apoio invertido de Cabeça. 	7 Tempos				
ATLETISMO Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> > Corridas de velocidade, Estafetas e corta mato, corrida de obstáculos. 	8 Tempos				
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Realiza ações técnicas de base:	7 Tempos				
BASQUETEBOL Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> > Passe de peito; Passe picado; Drible de progressão; > Drible de proteção; Mudança de direção e de mão; > Lançamento na passada, parado; Marcação, desmarcação; Enquadramento ofensivo Ressalto defensivo; Posição básica defensiva. 					
ANDEBOL	<ul style="list-style-type: none"> > Passe de ombro; Passe-receção em corrida; Receção-remate em apoio; > Drible-remate em salto; Acompanhamento do jogador com e sem bola; Desmarcação. 	6 Tempos				
LUTA	<ul style="list-style-type: none"> > Dupla Prisão de pernas com rotação lateral; Prisão do braço por dentro com rotação pela frente; > Dupla prisão de pernas com projeção anterior; > Controlo do braço por dentro com barreira exterior; > Dupla prisão de braço; Braço rolado. 	6 Tempos				
CUMPRIU CONTEÚDOS	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 10%;">SIM</td> <td>Assinatura do Docente:</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">NÃO</td> <td>Assinatura do Docente:</td> </tr> </table>	SIM	Assinatura do Docente:	NÃO	Assinatura do Docente:	
SIM	Assinatura do Docente:					
NÃO	Assinatura do Docente:					

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE

Ano letivo 2021- 2022

Conteúdos – Educação Física

Prof. João Natário

<i>2º PERÍODO</i>		TEMPOS
6º ANO – A		
AULAS PREVISTAS	39	
AULAS DADAS		
MODALIDADES	CONTEÚDOS / COMPOSIÇÃO CURRICULAR	
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vai - vem, teste de flexões e extensões de braços; ➤ Teste dos abdominais; Impulsão horizontal; Corrida de velocidade (40m) e velocidade (20) metros; Perímetro Abdominal; Flexibilidade de ombros. 	4 Tempos
ATLETISMO Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto em comprimento; Salto em Altura; ➤ Lançamento do peso. 	7 Tempos
DANÇA	Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Adquire noções de ritmo e aplica-os; ➤ Coordena os movimentos corporais. 	6 Tempos
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS BASQUETEBOL Nível: Introdutório	Realiza ações técnicas de base: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe de peito; Passe picado; Drible de progressão; ➤ Drible de proteção; Mudança de direção e de mão; ➤ Lançamento na passada, parado; Marcação, desmarcação; Enquadramento ofensivo Ressalto defensivo; Posição básica defensiva.	5 Tempos
VOLEIBOL	Realiza ações técnicas de base: Passe por cima; Recepção ao serviço; Serviço por baixo; realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: Jogo dos passes.	5 Tempos
GINÁSTICA APARELHOS Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto de eixo; ➤ Enrolamento à frente no plinto longitudinal; <p style="text-align: center;">Mini - trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ salto em extensão (vela); Engrupado; Encarpado; Meia pirueta vertical. 	5 Tempos
PATINAGEM	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arranque à frente; Arranque à esquerda e à direita; Desliza à frente em "Quatro"; desliza de "cócoras"; desliza à frente e atrás desenhando "oitos". 	7 Tempos
CUMPRIU CONTEÚDOS	SIM	Assinatura do Docente:
	NÃO	Assinatura do Docente:

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE

Ano letivo 2021- 2022

Conteúdos – Educação Física

Prof. João Natário

3º PERÍODO		TEMPOS
6º ANO – A		
AULAS PREVISTAS	21	
AULAS DADAS		
MODALIDADES	CONTEÚDOS / COMPOSIÇÃO CURRICULAR	
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vai - vem, teste de flexões e extensões de braços; ➤ Teste dos abdominais; Impulsão horizontal; Corrida de velocidade (40m) e velocidade (20) metros; Perímetro Abdominal; Flexibilidade de ombros. 	3 Tempos
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	<p>Realiza ações técnicas de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe de peito; Passe picado; Drible de progressão; ➤ Drible de proteção; Mudança de direção e de mão; ➤ Lançamento na passada, parado; Marcação, desmarcação; Enquadramento ofensivo Ressalto defensivo; Posição básica defensiva. 	2 Tempos
BASQUETEBOL Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios; ➤ Realiza ações técnicas elementares de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação; 	5 Tempos
FUTEBOL		
GINÁSTICA RÍTMICA Nível Introdutório	<p>Aparelho arco:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rodar o arco em diferentes partes do corpo; ➤ Rola o arco no solo; Balança o arco em diferentes planos. 	4 Tempos
NATAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adaptação ao meio aquático; ➤ Flutuação; ➤ Saltos para a piscina; ➤ Nado crol e costas. 	7 Tempos
CUMPRIU CONTEÚDOS	SIM	Assinatura do Docente:
	NÃO	Assinatura do Docente: