

1º PERÍODO		TEMPOS	
6º ANO - B			
AULAS PREVISTAS:	36		
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. 	6 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:	6 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	SIM	Assinatura do Docente:	
	NÃO	Assinatura do Docente:	

2º PERÍODO		TEMPOS
6º ANO – B		
AULAS PREVISTAS	37	
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	<p>Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Adquire noções de ritmo e aplica-os; ➤ Coordena os movimentos corporais. 	5 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; <p>Enquadramento ofensivo Ressalto defensivo; Posição básica defensiva.</p>	5 Tempos
BASQUETEBOL Nível: Introdutório		
VOLEIBOL	<p>Realiza ações técnicas de base: Passe por cima; Recepção ao serviço; Serviço por baixo; realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: Jogo dos passes.</p>	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". 	6 Tempos
CUMPRIU CONTEÚDOS	SIM	Assinatura do Docente:
	NÃO	Assinatura do Docente:

3º PERÍODO		TEMPOS
6º ANO – B		
AULAS PREVISTAS	25	
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
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. 	3 Tempos
BASQUETEBOL Nível: Introdutório		
FUTEBOL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios; ➤ Realiza ações técnico táticas elementares de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação; 	5 Tempos
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. 	9 Tempos
CUMPRIU CONTEÚDOS	SIM	Assinatura do Docente:
	NÃO	Assinatura do Docente: