

## Calendarização da Componente Letiva

Ano Letivo 2018/2019

6º Ano

Disciplina: Educação Física

Períodos	1º Período	2º Período	3º Período
Número de aulas previstas (50 minutos)	37	37	21

### Temas / Conteúdos subjacentes às Aprendizagens Essenciais

#### ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- Resistência
- Força
- Velocidade
- Flexibilidade
- Destreza geral

#### ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

##### JOGOS COLETIVOS

##### ANDEBOL

- Drible, passe de ombro, passe picado, receção e remate em apoio;
- Noção de defesa e ataque; Noção de defesa HXH; Situação de jogo;
- Regras do jogo simplificadas.

##### BASQUETEBOL

- Passe de peito, passe picado, drible de proteção/progressão, lançamento em apoio, lançamento na passada;
- Noção de defesa e ataque; Defesa individual e situações de finalização rápida; Situação de Jogo 3x3 e 5x5 (defesa individual);
- Regras do jogo simplificadas.

##### VOLEIBOL

- Passe de dedos, manchete e serviço por baixo; Situação de jogo 1x1;
- Regras do jogo simplificadas.

## GINÁSTICA

### GINÁSTICA NO SOLO

- Rolamento à frente e à retaguarda engrupado; rolamento à frente e à retaguarda com pernas afastadas; apoio facial invertido de CABEÇA; ponte; avião; elementos de ligação (voltas e afundos).

### GINÁSTICA DE APARELHOS

- Saltos no minitrampolim: em extensão; engrupado; pirueta.
- Salto de eixo no boque
- Salto entre-mãos no plinto transversal.

## ATLETISMO

- Corrida de velocidade
- Corrida de resistência
- Salto em altura
- Salto em comprimento
- Lançamento do peso

## ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

### DANÇA TRADICIONAIS

- Dança do Regadinho
- Dança do Malhão

### ROPE SKIPPING

- Salto simples; gincana; sino; elevação do joelho; toque lateral; passo alternado; polichinelo; cruzado; chicote; rotação da frente para trás; rotação de trás para a frente.

## BADMINTON

- Domínio da raquete e do volante; Pega da raquete; Batimentos simples e individuais (toques de sustentação); Jogo 1x1; Posição base e deslocamentos; Gestos técnicos: Serviço, Lob e clear.
- Regras do jogo simplificadas.

Outras Unidades Didáticas previstas no Programa Nacional de Educação Física.