

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS - METAS DE APRENDIZAGEM 5º e 6º ANOS

A Educação Física está pedagogicamente orientada para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três áreas específicas (Atividades Físicas; Aptidão Física e Conhecimentos).

O período de formação, do 5º ao 6º ano de escolaridade, pretende que o aluno contacte e desenvolva uma diversidade de matérias que aumentem e enriqueçam o seu repertório motor. As matérias vão sendo abordadas ao longo do 2º ciclo, sendo os objetivos abordados de forma gradual ao longo dos dois anos de escolaridade (5º e 6º anos).

Garantindo o ecletismo (nenhuma das áreas está excluída) pode verificar-se que para o aluno ter sucesso não necessita de demonstrar domínio em todas as matérias nucleares do programa do 2º ciclo.

<b>Domínio das atividades Física</b>					
<b>Áreas</b>	<b>Sub-áreas</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências</b>	<b>Calendar</b>
<b>Jogos desportivos</b>	Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Capitão, Bola no Fundo,	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principais regras</li> <li>- Passe e receção</li> <li>- Drible</li> <li>- Desmarcação</li> <li>- Marcação individual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linguagem e Textos;</li> <li>- Informação e comunicação</li> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente;</li> <li>- Saber científico, técnico e tecnológico -</li> <li>Consciência e domínio do corpo</li> </ul>	<b>Ao longo do ano letivo</b>

Sub departamento de Educação Física 2024-2025

<b>Domínio das atividades Física</b>					
<b>Áreas</b>	<b>Sub-áreas</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências</b>	<b>Cale nd</b>
<b>Jogos Desp ortiv OS Colet ivos</b>	Futebol, Basquetebol   Voleibol Andebol (só 6º anos)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades, tanto em situação de exercício critério, como em jogo reduzido e jogo formal.	- Linguagem e Textos; - Informação e comunicação - Bem-estar, saúde e ambiente; - Saber científico, técnico e tecnológico - Consciência e domínio do corpo	<b>Ao lo ng o do an o le tiv o</b>

<p><b>Ginástica</b></p>	<p>Solo, Aparelhos</p>	<p>Realizar na Ginástica as destrezas elementares de solo e nos aparelhos (boque, plinto e minitrampolim) , aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p><b>Ginástica de solo:</b> cambalhota à frente terminando a pés juntos; cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; cambalhota à retaguarda com saída de pernas afastadas e em extensão e com saída com os pés juntos; passagem por pino; subida para pino; roda, na cabeça do plinto; posições de flexibilidade. <b>Ginástica de aparelhos:</b> Salto de eixo no boque. Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. Cambalhota à frente no; plinto longitudinal com um colchão em cima. No minitrampolim, Salto em extensão, salto engrupado, e meia pirueta</p>	<p>- Linguagem e Textos; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; -Consciência e domínio do corpo.</p>	
-------------------------	----------------------------	---	---	--	--

<b>Domínio das atividades Física</b>					
<b>Áreas</b>	<b>Sub-áreas</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências</b>	<b>Cal</b>
<b>Atle tism o</b>	Corri das e Saltos	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Corrida de velocidade; Corrida de Estafetas; Corrida de Barreiras; Salto em Altura; Salto em Comprimento.	- Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Bem-estar, saúde e ambiente.	<b>A o lo ng o do an o le ti vo</b>
	Patinagem	Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita; Desliza sobre um apoio; (“Quatro”); Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; Desliza de “cócoras”; Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”); Curva com os pés paralelos; Trava em “T” após deslize para a frente; Meia volta.	- Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Bem-estar, saúde e ambiente.	
<b>Dan ça</b>	Tradicio nal, Social	Apreciar e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Danças Tradicionais: Regadinho Danças Sociais: Merengue e Line Dance		
<b>Raq ueta s</b>	Badmint on	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e	Ações técnicas e/ou táticas, tanto em situação de exercício crítico, como em situação de jogo.	- Linguagem e Textos; - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Desenvolvimento	

		ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, como jogador.		pessoal e autonomia; -Bem-estar, saúde e ambiente; -Saber científico, técnico e tecnológico - Consciência e domínio do corpo.	
--	--	---	--	---	--

Sub departamento de Educação Física 2024-2025

<b>Área da Aptidão Física</b>				
<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Competências Específicas</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências</b>	<b>Calend.</b>
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Resistência, velocidade, força, flexibilidade e destreza geral.	Exercícios em circuito e testes do FIT escola	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informação e comunicação;</li> <li>- Raciocínio e resolução de problemas;</li> <li>- Pensamento crítico e pensamento criativo;</li> <li>- Relacionamento interpessoal:</li> <li>- Desenvolvimento pessoal e autonomia;</li> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente;</li> <li>- Saber científico, técnico e tecnológico</li> <li>- Consciência e domínio do corpo</li> </ul>	A o l o n g o d o a n o

				le ti vº
Área dos Conhecimentos				
Objetivos Gerais	Competências Específicas	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend.
<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>	<p>O aluno: Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades físicas</li> <li>- Resistência aeróbica</li> <li>- Força muscular</li> <li>- Velocidade de execução</li> <li>- Flexibilidade</li> <li>- Agilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informação e comunicação;</li> <li>- Relacionamento interpessoal: - Desenvolvimento pessoal e autonomia;</li> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente.</li> </ul>	<p>Ao lon go do ano leti vº</p>