



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS GONÇALO SAMPAIO**

**ESCOLA E.B. 2, 3 PROFESSOR GONÇALO SAMPAIO**

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES**

**(EDUCAÇÃO FÍSICA)**

**6º ANO**

**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

**2016/2017**

## 6.º Ano

## 1. CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM

<b>1.º PERÍODO</b>	<p><b>Atletismo</b> <b>O Aluno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>2. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</li> <li>3. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. —Atacall a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</li> <li>4. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</li> <li>5. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</li> </ol> <p><b>Badminton</b> <b>O Aluno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> <li>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:       <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</li> <li>3.2. Em <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</li> <li>3.3. Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).</li> <li>3.4. Em <i>amorti</i> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</li> <li>3.5. Em <i>drive</i> (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</li> </ol> </li> <li>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</li> </ol>
--------------------	--

<b>2.º PERÍODO</b>	<p><b>Dança</b>  <b>O Aluno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</li> <li>2. Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional selecionada e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertence.</li> <li>3. Dança o Regadinho ou outras danças com as mesmas características (passo de passeio —passo saltado —passo saltado e —passo corrido) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:       <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. No Regadinho:           <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.1. A Maria a gingar a bacia no passo de passeio.</li> <li>3.1.2. Inicia o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.</li> <li>3.1.3. Realiza o passo saltado com impulsão e receção no mesmo pé e as trocas com o braço dado em oposição.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> <p><b>Basquetebol</b>  <b>O Aluno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</li> <li>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li> <li>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5:       <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:           <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</li> <li>4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</li> <li>4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</li> </ol> </li> <li>4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</li> <li>4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</li> <li>4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</li> </ol> </li> <li>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</li> </ol> <p><b>Ginástica de Solo</b>  <b>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</li> <li>3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</li> <li>4. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.</li> <li>5. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</li> <li>6. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</li> <li>7. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</li> </ol>
--------------------	--

<b>3.º PERÍODO</b>	<p><b>Ginástica Acrobática</b>  <b>O Aluno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</li> <li>2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</li> <li>3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</li> <li>4. Combina numa coreografia, a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:       <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</li> <li>4.2. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</li> </ol> </li> <li>5. Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:       <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.</li> <li>5.2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Andebol</b>  <b>O Aluno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</li> <li>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li> <li>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</li> <li>4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola —afávelll n.º 0:       <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Com a sua equipa em posse da bola:           <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (—quebra do alinhamentoll), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</li> <li>4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</li> <li>4.1.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</li> </ol> </li> <li>4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:           <ol style="list-style-type: none"> <li>4.2.1. Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</li> <li>4.2.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</li> </ol> </li> <li>4.3. Como guarda-redes:           <ol style="list-style-type: none"> <li>4.3.1. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</li> <li>4.3.2. Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.</li> </ol>
--------------------	---

<b>2º CICLO</b>	<p><b>Conhecimentos</b> <b>O Aluno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</li><li>2. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e musculo-articular.</li><li>3. Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente:<ul style="list-style-type: none"><li>- O sistema musculo-articular na contração muscular;</li><li>- Os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigênio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos;</li><li>- O sistema nervoso no controlo do movimento</li></ul></li><li>4. Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.</li><li>5. Compreende as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.</li></ol>
-----------------	---