

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO 2º CEB

6º ANO DE ESCOLARIDADE

Os conteúdos lecionados no 1º, 2º e 3º períodos são os mesmos mas com etapas diferentes a saber:

1º Período - recuperação e aprendizagem;

2º período - aprendizagem e desenvolvimento;

3º período - desenvolvimento e aplicação ou consolidação.

PERÍODO LETIVO	TEMA	CONTEÚDOS
1º	Domínio dos Conhecimentos	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.
	Domínio da Aptidão Física	- Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF). - O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). - O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140º) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). - Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF) - <i>Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF).</i>

		<p>Obs: No domínio da aptidão física faremos adaptação dos testes de Fitnessgram aos de Fit Escola, como acordado em reunião de articulação vertical entre o 2ºCEB e o 3ºCEB.</p>
	<p>Jogos Desportivos Coletivos</p>	<p>Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. - Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto. - Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar. - Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.
	<p>Basquetebol</p>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Em situação de jogo 3x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> Lança parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 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). Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. - Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. - 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). - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. - 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) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

	Voleibol	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. - Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. <p>Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. <p><u>Em concurso em grupos de quatro</u>, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>
	Ginástica de Solo	<p><i>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos. - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão e com saída com os pés juntos, na direção do ponto de partida. - 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. - 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. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).
	Ginástica de	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas

	aparelhos	<p>prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>Salto de eixo no boque. Salto entre mãos no boque ou plinto transversal. Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima.</p> <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela).</p>
	Atletismo	<p>Velocidade - Corrida de 40m: apoia ativamente a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida.</p> <p>Corrida de Barreiras - Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluida.</p> <p>Corrida de Estafetas - Corrida de 4x50m: recebe o testemunho na zona de transmissão, em movimento e com controlo visual; entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>Salto em Altura - Realiza técnica de tesoura caindo em pé.</p> <p>Salto em Comprimento - Realiza impulsão numa zona de chamada; eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo; cai a pés juntos.</p> <p>Lançamento do peso - Lança o peso de lado; empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; mantém o cotovelo afastado do tronco.</p>
	Badminton	<p>No Badminton o aluno deve cooperar 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 tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. Deve conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</p> <p>Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i>, colocando o volante ao alcance do colega</p> <p>Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.</p>
	Patinagem	<p>Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i>, colocando o volante ao alcance do colega</p> <p>Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>O aluno: Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e</p>

		<p>fluidez de movimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a Ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. - Desliza para a sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”). - Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. - Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares. - Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. - Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
	Dança	<p>Na Dança o aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. - Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. - Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. <p>Danças a realizar: line dance, regadinho e merengue.</p>
	Futebol	<p>O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes - 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: - Remata, se tem a baliza ao seu alcance. - Passa a um companheiro desmarcado. - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar. - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. <p>Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador

		<p>desmarcado.</p> <p>O aluno realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e <i>em situação de exercício</i> g) cabeceamento.</p>
	Andebol	<p><i>O aluno:</i></p> <p>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.</p> <p>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p><u>Com a sua equipa em posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. - 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. - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. <p><u>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenta intercepta a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. - 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. <p><u>Como guarda-redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. - Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção.</p>
2º	Domínio dos Conhecimentos	<p>O aluno:</p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>

		Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.
	Domínio da Aptidão Física	<p>- Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).</p> <p>- O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</p> <p>- O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140°) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</p> <p>- Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF)</p> <p>- <i>Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF).</i></p> <p>Obs: No domínio da aptidão física faremos adaptação dos testes de Fitnessgram aos de Fit Escola, como acordado em reunião de articulação vertical entre o 2ºCEB e o 3ºCEB.</p>
	Jogos Desportivos Coletivos	<p>Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação:</p> <p>- Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.</p> <p>- Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto.</p> <p>- Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar.</p> <p>- Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.</p>
	Basquetebol	<p>O aluno:</p> <p>- 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.</p> <p>Em situação de jogo 3x3:</p> <p>- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma</p>

		<p>posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:</p> <p>Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</p> <p>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).</p> <p>Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. - 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). - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. - 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) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.
	<p>Voleibol</p>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. - Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. <p>Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. <p><u>Em concurso em grupos de quatro</u>, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com</p>

		as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.
	Ginástica de Solo	<p><i>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos. - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão e com saída com os pés juntos, na direção do ponto de partida. - Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. - 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. - 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. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).
	Ginástica de aparelhos	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> 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, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> Salto em extensão (vela).
	Atletismo	<p>Velocidade - Corrida de 40m: apoia ativamente a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida.</p> <p>Corrida de Barreiras - Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluida.</p> <p>Corrida de Estafetas - Corrida de 4x50m: recebe o testemunho na zona de transmissão, em movimento e com controlo visual; entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>Salto em Altura - Realiza técnica de tesoura caindo em</p>

		<p>pé.</p> <p>Salto em Comprimento - Realiza impulsão numa zona de chamada; eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo; cai a pés juntos.</p> <p>Lançamento do peso - Lança o peso de lado; empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; mantém o cotovelo afastado do tronco.</p>
	Badminton	<p>No Badminton o aluno deve cooperar 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 tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. Deve conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</p> <p>Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i>, colocando o volante ao alcance do colega</p> <p>Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.</p>
	Patinagem	<p>Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i>, colocando o volante ao alcance do colega</p> <p>Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>O aluno:</p> <p>Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a Ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. - Desliza para a sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”). - Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. - Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. - Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares. - Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. - Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

		- Meia volta , em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize
	Dança	<p>Na Dança o aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. - Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. - Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. <p>Danças a realizar: line dance, regadinho e merengue.</p>
	Futebol	<p>O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes - 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: - Remata, se tem a baliza ao seu alcance. - Passa a um companheiro desmarcado. - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar. - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. Na defesa, marca o adversário escolhido. - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p>O aluno realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e <i>em situação de exercício</i> g) cabeceamento.</p>
	Andebol	<p><i>O aluno:</i></p> <p>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.</p> <p>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p><u>Com a sua equipa em posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do

		<p>alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com boa pega de bola, opta por pass, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. <p><u>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenta intercepta a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. - 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. <p><u>Como guarda-redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. - Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) pass-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.</p>
3º	Domínio dos Conhecimentos	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
	Domínio da Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF). - O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). - O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140°) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). - Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1”, alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida

		<p>(ZSAF)</p> <p>- <i>Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF).</i></p> <p>Obs: No domínio da aptidão física faremos adaptação dos testes de Fitnessgram aos de Fit Escola, como acordado em reunião de articulação vertical entre o 2ºCEB e o 3ºCEB.</p>
	Jogos Desportivos Coletivos	<p>Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. - Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto. - Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar. - Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.
	Basquetebol	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Em situação de jogo 3x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 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). Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. - Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. - 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). - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. - 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) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.
	Voleibol	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. - Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. <p>Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. <p><u>Em concurso em grupos de quatro</u>, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>
	Ginástica de Solo	<p><i>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos. - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão e com saída com os pés juntos, na direção do ponto de partida. - Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. - 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. - Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em

		apoio alternado dos pés. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).
	Ginástica de aparelhos	<i>O aluno:</i> - Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: 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 , com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela).
	Atletismo	Velocidade - Corrida de 40m: apoia ativamente a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida. Corrida de Barreiras - Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluida. Corrida de Estafetas - Corrida de 4x50m: recebe o testemunho na zona de transmissão, em movimento e com controlo visual; entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Salto em Altura - Realiza técnica de tesoura caindo em pé. Salto em Comprimento - Realiza impulsão numa zona de chamada; eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo; cai a pés juntos. Lançamento do peso - Lança o peso de lado; empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; mantém o cotovelo afastado do tronco.
	Badminton	No Badminton o aluno deve cooperar 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 tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. Deve conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares. Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i> , colocando o volante ao alcance do colega Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.
	Patinagem	Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os

		<p>seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i>, colocando o volante ao alcance do colega Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>O aluno: Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a Ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. - Desliza para a sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”). - Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. - Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. - Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares. - Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. - Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize. - Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize
	<p style="text-align: center;">Dança</p>	<p>Na Dança o aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. - Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. - Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. <p>Danças a realizar: line dance, regadinho e merengue.</p>

	Futebol	<p>O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes - 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: - Remata, se tem a baliza ao seu alcance. - Passa a um companheiro desmarcado. - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar. - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. <p>Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p>O aluno realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e <i>em situação de exercício</i> g) cabeceamento.</p>
	Andebol	<p><i>O aluno:</i></p> <p>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.</p> <p>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p><u>Com a sua equipa em posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. - 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. - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. <p><u>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenta intercepta a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. - Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola

		<p>e a baliza na defesa do jogador com bola.</p> <p><u>Como guarda-redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.- Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, 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.</p>
--	--	---