

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.

| Domínio das atividades Física | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|------------------------|
| Áreas | Sub-áreas | Objetivos Gerais | Conteúdos | Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências | Calend |
| Jogos pré desportivos | Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, | Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Pré Desportivos, 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Principais regras - Passe e receção - Drible - Desmarcação - Marcação individual | <ul style="list-style-type: none"> - Linguagem e Textos; - Informação e comunicação - Bem-estar, saúde e ambiente; - Saber científico, técnico e tecnológico - Consciência e domínio do corpo | Ao longo do ano letivo |

| Domínio das atividades Física | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|------------------------|
| Áreas | Sub-áreas | Objetivos Gerais | Conteúdos | Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências | Calend |
| Jogos Desportivos Coletivos | 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 tácitas 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 | Ao longo do ano letivo |
| Ginástica | Solo, Aparelhos | 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. | Ginástica de solo: 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. Ginástica de aparelhos: 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 | - Linguagem e Textos; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Consciência e domínio do corpo. | |

| Domínio das atividades Física | | | | | |
|-------------------------------|---------------------|--|--|---|------------------------|
| Áreas | Sub-áreas | Objetivos Gerais | Conteúdos | Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências | Cal |
| Atletismo | Corridas 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Bem-estar, saúde e ambiente. | Ao longo do ano letivo |
| 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Bem-estar, saúde e ambiente. | |
| Dança | Tradicional, 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 | | |
| Raquetas | Badminton | Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, como jogador. | Ações técnicas e/ou tácticas, tanto em situação de exercício critério, como em situação de jogo. | <ul style="list-style-type: none"> - Linguagem e Textos; - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Desenvolvimento pessoal e autonomia; - Bem-estar, saúde e ambiente; - Saber científico, técnico e tecnológico - Consciência e domínio do corpo. | |

| Área da Aptidão Física | | | | |
|---|---|---|---|------------------------|
| Objetivos Gerais | Competências Específicas | Conteúdos | Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências | Calend. |
| Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas | Resistência, velocidade, força, flexibilidade e destreza geral. | Exercícios em circuito e testes do Fitescola | <ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Relacionamento interpessoal; - Desenvolvimento pessoal e autonomia; - Bem-estar, saúde e ambiente; - Saber científico, técnico e tecnológico - Consciência e domínio do corpo | Ao longo do ano letivo |
| 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.</p> <p>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:</p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas - Resistência aeróbica - Força muscular - Velocidade de execução - Flexibilidade - Agilidade | <ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Relacionamento interpessoal; - Desenvolvimento pessoal e autonomia; - Bem-estar, saúde e ambiente. | Ao longo do ano letivo |