

Plano Curricular

Ano Letivo 2022/ 23

Ano: 6º	Turma: A	Disciplina: Educação Física
----------------	-----------------	------------------------------------

1º Semestre	
Temas / Subtemas (Unidades Didáticas)	Tempos letivos
Jogos; Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol) ; Atletismo; Ginástica de Solo; Ginástica aparelhos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação 	1
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teste diagnóstico de conhecimentos. IMC e bateria de Testes Fitescola 	4
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Basquetebol <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e Regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de jogo; 	12
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginástica de Solo <ul style="list-style-type: none"> - Rolamentos à frente e retaguarda, engrupado e pernas afastadas; - Posições de equilíbrio, flexibilidade e elementos de ligação; - Apoio facial invertido de cabeça e de braços; - Roda 	12
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginástica de Aparelhos <ul style="list-style-type: none"> - Saltos no Boque e no Plinto; 	8
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atletismo <ul style="list-style-type: none"> - Resistência Aérobica; Salto em Comprimento e Salto em Altura (técnica de tesoura) 	12
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Testes Fitescola 	2
Auto e heteroavaliação.	1
Total:	52

2º Semestre	
Temas / Subtemas (Unidades Didáticas) Ginástica de Aparelhos; Atletismo; Voleibol; Badminton; FitEscola	Tempos letivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginástica de Aparelhos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saltos no Minitrampolim; ▪ Saltos no Boque e no Plinto; ▪ Deslocamentos e elementos gímnicos na trave. ▪ Atletismo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida de Obstáculos; ▪ Corrida de velocidade; ▪ Corrida de Estafetas ▪ Voleibol <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificação e regras; ▪ Fundamentos técnico-táticos; ▪ Situação de Jogo; ▪ Arbitragem ▪ Badminton <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificação e regras; ▪ Fundamentos técnico-táticos; ▪ Situação de jogo (individuais) em campo reduzido; ▪ Testes Fit Escola <p>Auto e heteroavaliação.</p>	<p>14</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>1</p>
Total:	53

O Professor responsável

Pedro Pinheiro