

## Conteúdos a leccionar 6º ano – Educação Física

1º Período	2º Período	3º Período
<p><b>Atletismo - Resistência</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo do ritmo de corrida;</li> <li>- Superação do “eu”</li> </ul> <p><b>Ginástica solo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades Gímnicas</li> <li>- Ginástica de solo</li> <li>- Superação do “eu”</li> </ul> <p><b>Ginástica Rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades Gímnicas</li> <li>- Ginástica de solo</li> <li>- Trabalho em equipa</li> </ul> <p><b>Andebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tática – acção defensiva, enquadramento defensivo, marcação, enquadramento ofensivo, desmarcação, acção ofensiva.</li> <li>- Trabalho em equipa</li> <li>- Dinâmica de grupos</li> </ul>	<p><b>Atletismo – Salto altura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto com a técnica de tesoura</li> <li>- Salto com a técnica fosbury flop</li> <li>- Superação do “eu”</li> </ul> <p><b>Futebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tática – acção defensiva, enquadramento defensivo, marcação, enquadramento ofensivo, desmarcação, acção ofensiva.</li> <li>- Trabalho em equipa</li> <li>- Dinâmica de grupos</li> </ul> <p><b>Badminton</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leitura do outro</li> <li>- Criação de estratégias</li> </ul> <p><b>Ginástica de aparelhos – Mini trampolim</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superação do “eu”</li> <li>- Domínio das forças a realizar</li> <li>- Domínio de si próprio</li> </ul>	<p><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tática – acção defensiva, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo, acção ofensiva.</li> <li>- Técnica – Passe, Manchete.</li> <li>- Trabalho em equipa</li> <li>- Dinâmica de grupos</li> </ul> <p><b>Ginástica de aparelhos – Reuter e Plinto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superação do “eu”</li> <li>- Domínio das forças a realizar</li> <li>- Domínio de si próprio</li> </ul> <p><b>Rugby</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tática – acção defensiva, enquadramento defensivo, enquadramento ofensiva, acção ofensiva.</li> <li>- Trabalho em equipa</li> <li>- Dinâmica de grupos</li> </ul>