

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROSELAS  
Ano Letivo 2021/2022

ROTEIRO ANUAL			
DISCIPLINA:	EDUCAÇÃO FÍSICA	ANO DE ESCOLARIDADE:	6º ANO
ORGANIZADOR	PERÍODOS LETIVOS		
<b>Domínio: Área das Atividades Físicas</b>			
Jogos Desportivos Coletivos - Voleibol		1º; 2º; 3º	
Atletismo - (Regras de Segurança e de Preservação do Material; corrida de resistência; Corrida de Velocidade; Salto em comprimento; Salto em Altura com Técnica de Tesoura; Corrida de Estafetas 4X50 metros)		1º; 2º;	
Ginástica de Aparelhos - (Cooperação na preparação e arrumação do material; Saltos no Minitrampolim; Salto de Eixo no Boque; Salto de Coelho com saída de Eixo no Plinto)		1º; 2º	
Patinagem: (Arranque para a frente, direita e esquerda; Deslocamento em Equilíbrio “Quatro”; Deslizes; travagem em “T”)		1º; 2º 3º	
Atividades Náuticas (Canoagem e Surf)			
<b>Domínio: Área da Aptidão Física</b>			
Testes Fitescola: (Possibilidade de articulação com o PES)		1º, 2º e	
- Resistência geral de média e longa duração (acima dos 8 minutos); - Força resistente e rápida; - Velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; - Flexibilidade; - Destreza geral.		3º	
<b>Domínio: Área dos Conhecimentos</b>			
- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		1º, 2º e	
- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.		3º	
- Conhecer e aplicar: cuidados de higiene; regras de segurança pessoal e dos companheiros; regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente. (Possível articulação com CN, CD e OC)			
- Desenvolver o gosto pela prática regular de atividade física.			