

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2020/2021

Ensino Básico – 2.º Ciclo

Disciplina Educação Física – 6.º ANO

Unidades de Ensino / Conteúdos	
1.º Período	<ul style="list-style-type: none">➤ Aptidão Física – capacidades motoras condicionais e coordenativas➤ Destrezas motoras➤ Atividades Rítmicas Expressivas➤ * Ginástica de solo (condicionada à existência de colchões individuais)➤ Atletismo➤ * Basquetebol – técnica com e sem bola – exercícios critério individuais <p style="text-align: center;">*(Atividade condicionadas à existência de material)</p>
2.º Período	<ul style="list-style-type: none">➤ Aptidão Física – capacidades motoras condicionais e coordenativas➤ *Futebol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais➤ *Ginástica de solo➤ Atividades Rítmicas Expressivas➤ Atletismo➤ *Basquetebol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais➤ *Voleibol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais <p style="text-align: center;">*(Atividade condicionadas à existência de material)</p>
3.º Período	<ul style="list-style-type: none">➤ Aptidão Física – capacidades motoras condicionais e coordenativas➤ *Ginástica de solo➤ Atletismo➤ *Basquetebol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais➤ *Voleibol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais➤ *Futebol - técnica com e sem bola – exercícios critério individuais➤ Atividades Rítmicas Expressivas <p style="text-align: center;">*(Atividade condicionadas à existência de material)</p>