

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

BLOCO	TÍTULO	TEMAS/SUBTEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DO ALUNO	DOMÍNIOS DA EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA
1	O Meu Corpo é o Meu Atlas.	Capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> - FITescola; - Atletismo (salto em altura); - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral) de acordo com as características do esforço realizado; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral direcionada. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	Saúde
2	O movimento dos super-heróis.	Capacidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> - Treino em circuito; - Atletismo (introdução à modalidade); - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral) de acordo com as características do esforço realizado; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral direcionada. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

3	Aptidão Física e Atletismo - Multisaltos.	Aptidão Física e Atletismo.	- Teste de impulsão horizontal; - Treino em circuito; - Atletismo (salto em altura); - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral) de acordo com as características do esforço realizado; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral direcionada.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
4	Jogos Desportivos Coletivos e Aptidão Física - Gincana de JDC.	Jogos Desportivos Coletivos e Aptidão Física.	Aptidão Física Jogos Desportivos Coletivos - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral direcionada.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
5	Sensações e dinâmicas do movimento.	Percepção espacial, corporal e musical.	- Tomada de consciência do corpo e da sua localização e movimentação no espaço tridimensional;	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação;	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento da consciência das várias articulações do corpo; - Desenvolvimento de noções sobre o isolamento de movimentos em cada parte do corpo; - Tomada de consciência das sensações e do conhecimento do movimento em espiral. - Desenvolvimento da capacidade de representação gráfica das formas no espaço com o corpo, através do movimento; - Identificação de dinâmicas e qualidades de movimento variadas ao som de música. 	<ul style="list-style-type: none"> C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; H) Sensibilidade estética e artística; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
6	Ginástica - Os pilares da ginástica.	Ginástica.	<ul style="list-style-type: none"> - Ginástica; - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspectiva da saúde e do bem-estar; - Realizar na Ginástica de Solo as destrezas elementares de solo aplicando os critérios de correção técnica; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral direcionada. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; H) Sensibilidade estética e artística; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
7	A base do Basquetebol.	- Jogos Desportivos Coletivos.	<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <ul style="list-style-type: none"> a) formas de jogar a bola; 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> b) início e recomeço do jogo; c) bola fora; d) passos; e) dribles; f) bola presa; g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 	<ul style="list-style-type: none"> C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
8	Introdução ao basquetebol.	Jogos Desportivos Coletivos.	<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola; b) início e recomeço do jogo; c) bola fora; d) passos; e) dribles; f) bola presa; g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
9	Força, velocidade e flexibilidade.	Atividades físicas desportivas; aptidão física.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral direcionada; 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

			- Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.	G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
10	As regras do basquetebol.	Jogos Desportivos Coletivos.	- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola; b) início e recomeço do jogo; c) bola fora; d) passos; e) dribles; f) bola presa; g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
11	Ações técnico-táticas do basquetebol.	Jogos Desportivos Coletivos.	- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola; b) início e recomeço do jogo; c) bola fora; d) passos; e) dribles; f) bola presa; g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico;	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

				J) Consciência e domínio do corpo.	
12	Futebol e Futsal – descobre as diferenças.	Futebol e Futsal.	<ul style="list-style-type: none"> - Futebol e Futsal - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspectiva da saúde e do bem-estar; - Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspectiva da saúde e do bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
13	Agilidade e futebol.	Futebol e Futsal.	<ul style="list-style-type: none"> - Futebol e Futsal - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspectiva da saúde e do bem-estar; - Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspectiva da saúde e do bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

14	Aptidão física e frequência cardíaca.	Aptidão Física; Educação para a Saúde.	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	Saúde.
15	Aptidão física.	Aptidão Física; Educação para a Saúde.	<ul style="list-style-type: none"> - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	Saúde.
16	Voleibol – passe.	Jogos Desportivos Coletivos; Aptidão Física; Educação para a Saúde.	<ul style="list-style-type: none"> - Voleibol; - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. - Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, como jogador; 	<ul style="list-style-type: none"> C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
17	Voleibol: passe.	Jogos Desportivos Coletivos; Aptidão Física; Educação para a Saúde.	<ul style="list-style-type: none"> - Voleibol; - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, como jogador. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
18	Dança Social: merengue.	Dança - Line dance Merengue.	<ul style="list-style-type: none"> - Danças Sociais (Merengue em line dance); - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. -Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

				<p>G) Bem-estar, saúde e ambiente; H) Sensibilidade estética e artística; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
19	Ginástica de Solo.	Ginástica de Solo; Consciência e Domínio do Corpo.	<p>- Ginástica de Solo; - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspectiva da saúde e do bem-estar; - Realizar na Ginástica de Solo as destrezas elementares de solo aplicando os critérios de correção técnica.</p>	<p>A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
20	Ginástica de Aparelhos.	Ginástica de Aparelhos: Minitrampolim; Consciência e Domínio do Corpo.	<p>- Ginástica de Aparelhos; - Manutenção e/ou elevação da aptidão física através da realização dos exercícios propostos; - Realizar na Ginástica de Aparelhos (minitrampolim) as destrezas elementares aplicando os critérios de correção técnica.</p>	<p>A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p>	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

				I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
21	Ginástica de Aparelhos - Trave.	Ginástica de Aparelhos: Trave; Consciência e Domínio do Corpo.	- Ginástica de Aparelhos; - Manutenção e/ou elevação da aptidão física através da realização dos exercícios propostos; - Realizar na Ginástica de Aparelhos (trave) as destrezas elementares aplicando os critérios de correção técnica.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
22	Atletismo - Saltos.	Atletismo; Aptidão Física.	- Atletismo; - Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico;	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

				J) Consciência e domínio do corpo.	
23	Dança Tradicional – Regadinho.	Dança Tradicional; Aptidão Física.	<ul style="list-style-type: none"> - Dança Tradicional – Regadinho; - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; H) Sensibilidade estética e artística; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
24	Voleibol – Controla o teu Passe.	Jogos Desportivos Coletivos; Aptidão Física; Educação para a Saúde.	<ul style="list-style-type: none"> - Voleibol; - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. - Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, como jogador. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

25	A brincar na pista de Atletismo.	Aptidão Física e Atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> - Atletismo; - Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica; - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral) de acordo com as características do esforço realizado. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.
26	Introdução ao Andebol.	Jogos Desportivos Coletivos.	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações; - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola; e) interceção. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

27	FITescola – Testes de Aptidão Física.	FITescola; Aptidão Física.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada; - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo; - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	Saúde
28	Jogos Tradicionais.	Jogos Tradicionais; Domínio do corpo; Aptidão Física.	<ul style="list-style-type: none"> - Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspectiva da saúde e do bem-estar; - Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
29	Voleibol Desafiante,	Jogos Desportivos Coletivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 5.º/6.º Ano

Disciplina: Educação Física

	Divertido e Competitivo.	- Voleibol: Passe, Manchete, Serviço por Baixo	oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; - Conhece o objetivo do jogo, identifica as principais Ações e Fases do Jogo (Ofensiva e Defensiva) que o caracterizam: Serviço, Recepção, Distribuição, Ataque, Bloco e Defesa; - Em situação de Exercício e Jogo Reduzidos 1x1 e 2x2, executa com correção os fundamentos técnicos de Passe de Dedos, Manchete e Serviço por Baixo.	B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
30	Melhora a tua Aptidão Física e Saúde.	Aptidão Física; Educação para a Saúde; Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano; - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	Saúde