



ANEXO 2 | 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

# EDUCAÇÃO FÍSICA

Consulta pública 2025

| Subdomínios          | Matérias Nucleares 6.º ano  | Matérias Alternativas 6.º ano  |
|----------------------|---|--|
| <p><b>Outras</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Raquetas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Badminton</i></li> <li>▪ Ténis de Mesa</li> </ul> </li> <li>▪ Atividades de Combate                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Luta ou Judo</li> </ul> </li> <li>▪ Atividades de Exploração da Natureza                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orientação</li> </ul> </li> <li>▪ Natação</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Raquetas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ténis</li> <li>▪ Padel</li> <li>▪ <i>Pickleball</i></li> </ul> </li> <li>▪ Atividades de Combate                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Karaté</li> </ul> </li> <li>▪ Atividades de Exploração da Natureza                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Canoagem</li> <li>▪ Ciclismo</li> <li>▪ Golfe</li> <li>▪ Montanhismo/Escalada</li> <li>▪ Prancha à Vela</li> <li>▪ <i>Surfing</i></li> <li>▪ Tiro com Arco</li> <li>▪ Vela</li> <li>▪ Campismo/Pioneirismo</li> </ul> </li> <li>▪ Jogos Tradicionais Populares</li> </ul> |

Consulta pública 2025

- 4.4. usa o gesto técnico do balão como ação tática que lhe permita subir para a rede, posicionando-se corretamente na zona de ataque, criando assim mais dificuldades aos adversários e mais facilidade em fechar pontos;
- 4.5. posicionado corretamente numa zona mais defensiva, de forma a conseguir controlar e passar para o contra-ataque, usa os ressaltos nos vidros em seu benefício.

### **PICKLEBALL - Nível Introdução**

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Zona de Não Vólei (*kitchen*) e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo de *Pickleball*:
  - 4.1. executa o serviço dando início ao jogo;
  - 4.2. mantém trocas de bola básicas, utilizando batimentos de direita e de esquerda;
  - 4.3. cumpre regras fundamentais, como a regra dos dois ressaltos após serviço e as restrições na Zona de Não Vólei (*kitchen*), por forma a dar continuidade ao jogo;
  - 4.4. demonstra esforço para manter a bola em jogo e coopera eficazmente com o colega em jogos de pares.

## PICKLEBALL - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) zona de não vólei (*kitchen*) e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo de *Pickleball*:
  - 4.1. serve corretamente sem batimento ou com batimento no solo, colocando com frequência a bola no campo contrário na sua diagonal oposta (excluindo a *kitchen*), sem falta no respetivo movimento;
  - 4.2. posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima, colocando a bola em frente ou cruzada, de acordo com a posição do adversário, no sentido de dificultar a sua ação;
  - 4.3. após o serviço, batimento da bola no campo do adversário e devolução deste, crie dificuldades no 3º golpe, posicionando-se corretamente para devolver a bola à direita ou à esquerda em *drop* ou em *drive*;
  - 4.4. tenta a subida à rede (antes da *kitchen*), fazendo a transição entre a linha de fundo e a linha de *kitchen*, jogando depois em *dink* e esperando o possível levantamento de bola do adversário;

- 4.5. na situação de resposta ao serviço, responder o mais comprido possível subindo à linha antes da *kitchen* para execução de vólei.

## ATIVIDADES DE COMBATE

### KARATÉ - Nível Introdução

(o aluno)

1. Em todas as situações de Karaté, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física e moral do parceiro, mesmo que isso implique abdicar de uma possível vantagem pontual.
2. Conhece o objetivo do combate de Karaté (“*kumite*”), atacar com o braço/mão e a perna/pé de forma controlada as zonas alvo pontuáveis (cabeça, tronco e abdómen) para obter pontos, desenvolvendo a técnica correta e a perceção de distância, sem tocar no parceiro, mantendo sempre uma distância de segurança, parando o ataque a poucos centímetros dos alvos.
3. Conhece o código ético e deontológico do karaté (“Princípios Fundamentais - *Dojo Kun*”) e as pontuações, pontapé à zona da cabeça - 3 pontos (“*ippon*”); pontapé à zona do tronco e abdómen - 2 pontos (“*wazari*”); e soco ao nível da cabeça, tronco e abdómen - 1 ponto (“*yuko*”), bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (início do combate, paragem do combate, reinício do combate e faltas) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.
4. Em todas as situações realiza adequadamente a saudação em pé (“*Ritsu Rei*”) em sinal de respeito pela integridade física e moral do parceiro, utiliza corretamente o fato de karaté - opcional (“*Karategi*”), e cumpre as normas de higiene pessoal, específicas desta matéria.