Resumo — Jogos Desportivos e Ginástica

6.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: Os dois conteúdos obrigatórios do 6.º ano — os Jogos Desportivos Coletivos (uma matéria) e a Ginástica (uma matéria) — com modalidades, regras, destrezas e critérios.

1. Jogos Desportivos Coletivos

- Uma matéria do bloco obrigatório: basquetebol, futebol, andebol e voleibol.
- Ações elementares com oportunidade e correção.
- **Ética do jogo** e regras cumpridas por todos.
- Cooperar com a equipa para o objetivo do jogo.

2. Regras essenciais

- **Basquetebol:** 5 jogadores; não se corre com a bola sem driblar.
- **Futebol:** 11 jogadores; só o guarda-redes usa as mãos na sua área.
- **Andebol:** 7 jogadores; no máximo três passos com a bola.
- **Voleibol:** 6 jogadores; no máximo três toques (o bloco não conta).

3. Ginástica — onde e o que

- **Solo:** destrezas sobre tapete ou colchão.
- **Aparelhos:** plinto, banco e outros apoios.
- **Minitrampolim:** saltar e cair com segurança.
- Compor, realizar e apreciar esquemas individuais ou de grupo.

© 2026 Estudantices

4. Critérios da ginástica

- **Correção técnica:** execução certa do gesto.
- **Expressão:** postura, ritmo e presença.
- As destrezas encadeiam-se sem pausas, dando fluidez ao esquema.
- Apreciar é dizer o que está bem e o que pode melhorar.

5. Comparação dos dois conteúdos

Aspeto	Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica
Oposição	Adversários	Sem oposição
O que se faz	Ações de jogo e cooperação	Esquemas com destrezas
Critério principal	Regras e ética do jogo	Correção técnica e expressão
Segurança	Regras e respeito	Colchão, ajudas e espera

6. Pontos-chave

Para não esquecer: JDC = quatro modalidades e uma matéria · jogadores 5, 11, 7 e 6 · ética do jogo · ginástica = solo, aparelhos e minitrampolim · critérios = correção técnica + expressão · compor, realizar e apreciar.

© 2026 Estudantices