

2º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física / 6º Ano de escolaridade / Nível Introdução

Página 1 de 3

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Programas nacionais de Educação Física*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
Jogos desportivos coletivos	Futebol – Passe; receção e controlo da bola; condução da bola; drible e finta; remate com o pé; desmarcação; marcação; Jogo 5x5.	Aprender, aperfeiçoar e consolidar os fundamentos técnicos das diferentes modalidades desportivas coletivas. Reconhecer as fases/ações de ataque e de defesa.	3	Diagnóstica Formativa: - Observação Direta - Registos em fichas de observação - Testes e/ou questionamento oral Sumativa Final
	Voleibol – Passe alto de frente; manchete; serviço por baixo; jogo reduzido 2x2, 3x3; rotação de posições.		6	
	Basquetebol – Drible; receção; lançamento em suspensão; drible de progressão com mudanças de direção pela frente; drible de proteção; passe e corte; ressalto; posição ofensiva básica; enquadramento defensivo; jogo 3x3.		6	
	Andebol –Passe de ombro; passe-receção em corrida; receção-remate em apoio; drible-remate em suspensão; acompanhamento do jogador com e sem bola; desmarcação.		7	
Ginástica	----- Ginástica de solo – rolamento à frente; rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido (AFI) com rolamento à frente; roda; posição de equilíbrio (avião); posição de flexibilidade (ponte); elementos de ligação.	Aprender, aperfeiçoar e consolidar as destrezas gímnicas.	5	
	Ginástica de aparelhos: Plinto transversal: salto entre mãos; Plinto longitudinal: rolamento à frente; Boque – salto de eixo		5	

2º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /6º Ano de escolaridade / Nível Introdução

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
Atletismo	Corridas: Velocidade (40 m com partida baixa); Estafetas 4x40m; corrida transpondo obstáculos Salto em altura Salto em comprimento Lançamento do peso de lado, sem balanço.	Aprender, aperfeiçoar e consolidar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.	10	Diagnóstica Formativa: - Observação Direta - Registos em fichas de observação - Testes e/ou questionamento oral Sumativa Final
Raquetas	Badminton– Mantém uma posição base; desloca-se com oportunidade; utiliza os diferentes tipos de pega da raqueta; coloca o volante ao alcance do companheiro, executando os seguintes batimentos Clear e Lob; serviço.	Aprender, aperfeiçoar e consolidar os fundamentos técnicos e táticos	5	
Atividades de Exploração da Natureza	Orientação – Realiza um percurso de orientação simples, a par, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo: Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola; Identifica, de acordo com os pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para o cumprir o mais rapidamente possível.	Estimular a capacidade de iniciativa, a autonomia e a cooperação. Promover o interesse pela Natureza e sua preservação. Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de Orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.	5	
Matérias alternativas	Tag-Rugby	Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos.	4	

2º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /6º Ano de escolaridade / Nível Introdução

Página 3 de 3

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
Aptidão Física	Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e médias durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de execução simples e complexa, de execução, de deslocamento e da resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.	6	Diagnóstica
Conhecimentos	----- Aptidão Física e Saúde. Regulamentos das modalidades Técnicas e táticas das modalidades	----- Relacionar Aptidão Física e Saúde. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, flexibilidade, velocidade e destreza. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga. Reforçar os Regulamentos das modalidades desportivas. Técnicas e Táticas das modalidades desportivas.	----- 2	Formativa: - Observação Direta - Registos em fichas de observação - Testes e/ou questionamento oral Sumativa Final