

## 2º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Física/6º Ano de Escolaridade

Página 1 de 5

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

*Aprendizagens Essenciais e Programas nacionais de Educação Física*

**Documentos Orientadores:** *Orientações da DGS para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física*

A escolha das matérias e conteúdos será sempre adaptada à especificidade de cada turma

## NÍVEL INTRODUTÓRIO

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	N.º DE AULAS	AVALIAÇÃO
Saber <b>FAZER</b> Saber Saber <b>SER</b>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais de <b>nível INTRODUÇÃO em 4 matérias das diferentes subáreas</b> indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades definido.</p> <p><b>Futebol</b> – realiza com correção global, em exercício critério e no jogo (3x3 com GR), as ações: passe direcionado; receção controlada e controlo da bola; condução da bola; remate direcionado; desmarcação após passe; marcação do adversário; enquadramento com a bola.</p> <p><b>Voleibol</b> – em situação de exercício 1x1 realiza: o passe por cima; receção posicionando-se corretamente; serviço por baixo. Em jogo reduzido 2x2 joga com os companheiros efetuando passe por cima e serviço.</p> <p><b>Basquetebol</b> – realiza com oportunidade e correção em exercícios critério e em jogo 3x3 as ações: drible de</p>	<p><b>Área das Atividades Físicas</b></p> <p><b>Subárea Jogos Desportivos Coletivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</li> <li>- Aperfeiçoar e consolidar os fundamentos técnico-táticos das diferentes modalidades desportivas coletivas.</li> </ul>	<p>2 aulas por semana: 50`+100`</p> <p>Consoante os dias da semana que as turmas têm aulas:</p> <p>1º Semestre Entre 32 e 35 aulas</p> <p>2º semestre Entre 31 e 33 aulas</p>	<p>Diagnose/protocolo Inicial</p> <p>-Formativa</p> <p>-Sumativa</p> <p>Formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Observação direta</li> <li>-Registos em fichas</li> <li>-Testes e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral</li> </ul> <p>-Grelhas de registo de observação de desempenho por subárea</p>

## 2º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Física/6º Ano de Escolaridade

Página 2 de 5

proteção e progressão; passe picado ou peito; receção com as 2 mãos; paragens e rotações sobre 1 apoio; lançamento; drible de progressão; desmarcação com oportunidade.

**Andebol** – Realiza com oportunidade e correção global em exercícios critério e no jogo (reduzido/condicionado) as ações: passe-receção em corrida; receção-remate em apoio/salto; drible-remate em suspensão; acompanhamento do jogador com e sem bola; desmarcação; interceção.

-----  
**Ginástica de aparelhos** -Na trave baixa realiza habilidades (marcha à frente, marcha atrás e meia-volta

**No mini-trampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

**Ginástica rítmica** – respeitando o ritmo: saltita à corda no lugar e em progressão e executa escapadas da corda; rola a bola nos braços; bate a bola no solo; lança a bola; roda o arco; balança o arco.

-----  
 Compor e realizar, da GINÁSTICA (Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Aprender, aperfeiçoar e consolidar as destrezas gímnicas.

## 2º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Física/6º Ano de Escolaridade

Página 3 de 5

-----

Efetua: uma corrida de velocidade (40 metros) com partida de pé; corrida de estafetas de 4x50 recebendo o testemunho na zona de transmissão e entrega-o com segurança; corrida transpondo pequenos obstáculos combinando com fluidez e coordenação global; salta em comprimento com técnica de voo na passada, corrida de balanço e impulsão na zona de chamada; salta em altura com técnica de tesoura; lança de lado e sem balanço o peso.

-----

Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).

Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.

Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:

-----

**Subárea Atletismo**

Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Aprender, aperfeiçoar e consolidar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos

-----

**Subárea Dança**

Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.

## 2º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Física/6º Ano de Escolaridade

Página 4 de 5

Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.

-----

**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 batimentos Clear e Lob; serviço.

-----

Realiza um percurso de **Orientação** simples, individualmente, 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; 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.

-----

**Subárea Raquetes**

Aprender, aperfeiçoar e consolidar os fundamentos técnicos e táticos

-----

**Subárea Orientação**

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.

## 2º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Física/6º Ano de Escolaridade

Página 5 de 5

<p>-----</p> <p>Saber FAZER <b>SABER</b> Saber SER</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas: Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza geral</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p><b>Área da Aptidão Física</b> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.</p> <p>-----</p>		
<p>Saber FAZER <b>SABER</b> Saber SER</p>	<p>-----</p> <p>Relacionar Aptidão física e saúde</p>	<p>-----</p> <p><b>Área dos Conhecimentos</b> 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.</p>		

Responsável pelas alterações na planificação do 5º ano, devido à atual situação de Pandemia que estamos a viver.

O professor,  
Gonçalo Estevam

Aprovado pelo grupo de EF, em ... de setembro de 2020

João Barros (Representante de grupo de EF)