

## 2º Ciclo de Escolaridade

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 6º Ano

Pág.1

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PA)*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENT OS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade, do seguinte conjunto de possibilidades:</p> <p>SUBDOMÍNIO <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<b>Andebol, Basquetebol, Futebol e/ou Voleibol</b>), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>SUBDOMÍNIO <b>GINÁSTICA</b> Compor e realizar, da <b>GINÁSTICA (Acrobática, Aparelhos, Rítmica e/ou Solo)</b>, 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.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>- analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários,</li> <li>- Grelhas de observação,</li> <li>- Escalas de classificação,</li> <li>- Listas de verificação,</li> <li>- Grelhas de auto e heteroavaliação,</li> <li>- Trabalhos de pesquisa,</li> <li>- Relatórios,</li> <li>- Portefólios,</li> <li>- Pósteres,</li> <li>- Testes,</li> <li>- Questões de aula,</li> <li>- Apresentações orais,</li> <li>ou</li> <li>- Atividades de expressão motora.</li> </ul>	<p>1 aula de 50 min. + 1 aula de 100 min (2x50 min.) por semana, consoante os dias da semana que as turmas têm aulas: <b>1º Semestre:</b> Entre 44 e 53 tempos/lições. <b>2º Semestre:</b> 46 e 48 tempos/lições.</p>

2º Ciclo de Escolaridade

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 6º Ano

Pág.2

	<p><b>SUBDOMÍNIO ATLETISMO</b> Realizar, do <b>ATLETISMO</b>, <u>corridas</u>, <u>lançamentos</u> e/ou <u>saltos</u>, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>SUBDOMÍNIO ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das <b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>OUTROS SUBDOMÍNIOS</b> - Realizar PERCURSOS (<b>Orientação</b>) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>		
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>- Desenvolver um <b>trabalho sistemático e empenhado</b> de forma a progredir nos ganhos de Aptidão física;</p> <p>Desenvolver <b>capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia</b>, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa</p>	<p>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</p> <p>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		

2º Ciclo de Escolaridade

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 6º Ano

Pág.3

<p><b>CONHECIMENTOS</b></p>	<p>Fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Identificar as capacidades físicas:</b> resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado;</li> <li>- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</li> </ul>	<p>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>-promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		
-----------------------------	---	--	---	--	--

**NOTA:**

**Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):** **A** – Linguagens e textos / **B** – Informação e comunicação / **C** – Raciocínio e resolução de problemas / **D** – Pensamento crítico e pensamento criativo / **E** – Relacionamento interpessoal / **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.

AESC, em 9 de setembro de 2025

Grupo de Educação Física