

## PLANIFICAÇÃO ANUAL 2021-2022

### **EDUCAÇÃO FÍSICA - Conteúdos Programáticos 6º ano**

O 6.º ano visa a consolidação das aprendizagens desenvolvidas, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo, bem como dar oportunidade ao aperfeiçoamento das competências, delineadas no âmbito das aprendizagens essenciais.

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendari- zação
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
<b>ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR)</b>  <b>6º Ano</b>  Nível Introdutório: 4 matérias	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>  (é selecionada uma matéria)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol e Basquetebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	BASQUETEBOLO	Realiza ações técnicas de base: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe de peito</li> <li>➤ Passe picado</li> <li>➤ Drible de progressão</li> <li>➤ Drible de proteção</li> <li>➤ Mudança de direção e de mão</li> <li>➤ Lançamento na passada</li> <li>➤ Lançamento parado</li> <li>➤ Desmarcação</li> <li>➤ Enquadramento ofensivo</li> <li>➤ Ressonância defensivo</li> <li>➤ Posição básica defensiva</li> </ul>	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado.	<b>2º período</b>
			FUTEBOL	1. Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ passe;</li> <li>➤ receção;</li> <li>➤ condução de bola;</li> <li>➤ remate;</li> <li>➤ remate de cabeça;</li> <li>➤ drible;</li> <li>➤ finta.</li> </ul> 2. Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque/Defesa;</li> <li>- Marcação / Desmarcação.</li> </ul>	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; -Jogo condicionado.	<b>3º Período</b>
			VOLEIBOL	Realiza ações técnicas de base: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe alto;</li> <li>➤ Manchete;</li> <li>➤ Serviço por baixo.</li> <li>➤ Receção ao serviço;</li> </ul>	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; -Jogo condicionado.	<b>1º Período</b>

				Realiza ações técnico- táticas elementares de jogo: ➤ Jogo dos passes.			
	<b>GINÁSTICA</b>	Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, 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.	SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.	<p><b>Solo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posição de equilíbrio: Avião;</li> <li>➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. à escolha).</li> </ul> <p><b>Aparelhos:</b> Mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salto em extensão (vela);</li> <li>➤ Engrupado;</li> <li>➤ Meia pirueta vertical;</li> <li>➤ Pirueta vertical;</li> <li>➤ Carpa de pernas afastadas.</li> </ul> <p><b>Rítmica - Corda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ saltita à corda no lugar e em progressão;</li> <li>➤ lança e recebe a corda;</li> <li>➤ executa escapadas da corda.</li> </ul>			<b>2º Período</b>
	<b>ATLETISMO</b>	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências introdutórias.	CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé;</li> <li>➤ Salto em comprimento com a técnica de voo na passada;</li> <li>➤ Lança a bola (tipo ténis)</li> </ul>			<b>1º Período</b>
	<b>PATINAGEM a)</b>	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	PATINAGEM	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arranque à frente;</li> <li>➤ Arranque à esquerda e à direita;</li> <li>➤ Desliza à frente em "Quatro";</li> <li>➤ Desliza de "cócoras";</li> <li>➤ Desliza à frente e atrás desenhando "oitos".</li> </ul>			<b>3º Período</b>
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (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.	DANÇA	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado;</li> <li>➤ Adquire noções de ritmo e aplica-os;</li> <li>➤ Coordena os movimentos corporais.</li> </ul>			



	<b>OUTRAS</b> b)	Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	<b>NATAÇÃO</b> c)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coordena a inspiração/expiração;</li> <li>➤ Flutuação (ventral e dorsal);</li> <li>➤ Imersão (superficial, médio e profundo);</li> <li>➤ Desloca-se à superfície;</li> <li>➤ Salta para a piscina (pés, pé e joelho, frontal e lateral).</li> </ul>			<b>2º Período</b>
		Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	<b>ORIENTAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realiza um percurso de orientação seguindo um mapa simples;</li> <li>➤ Identifica no percurso a simbologia básica e orienta o mapa corretamente;</li> <li>➤ Identifica a sua localização segundo pontos de referência, e o percurso mais curto para atingir o objetivo.</li> </ul>			<b>3º Período</b>
		Realizar a posição das exigências de domínio dos jogos de raquetas (Badminton e Ténis de mesa).	<b>BADMINTON</b> <b>TÉNIS DE MESA</b> e)	Posiciona-se corretamente em frente à mesa/campo devolvendo a bola/volante.			<b>1º Período</b>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> d)		Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	-RESISTÊNCIA; -FORÇA; -VELOCIDADE; -FLEXIBILIDADE; -DESTREZA GERAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vai-vem</li> <li>- Teste de flexões e extensões de braços</li> <li>- Teste dos abdominais</li> <li>- Impulsão horizontal</li> <li>- Corrida de velocidade (40m)</li> <li>- Senta e alcança</li> <li>- Flexibilidade de ombros</li> </ul>	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	Ao longo do ano
<b>CONHECIMENTOS</b> (DOMÍNIO COGNITIVO)		- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.			A B C D G I	-Observação direta; -Grelhas de registo. -Questionamento direto; -Relatórios de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Fichas de avaliação.	Ao longo do ano

<p><b>ATITUDES E VALORES</b> (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É assíduo e pontual;</li> <li>- Participa com empenho nas atividades propostas;</li> <li>- Tem hábitos de higiene/cuidados próprios;</li> <li>- Tem comportamentos adequados e é cuidadoso com o material;</li> <li>- Esforça-se para melhorar as competências;</li> <li>- Disciplinado;</li> <li>- Cooperar com os companheiros nas atividades propostas escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas;</li> <li>- Aceita as decisões do árbitro, do capitão e do professor;</li> <li>- É leal com os companheiros e adversários;</li> <li>- Aceita a derrota;</li> <li>- Sabe vencer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio...);</li> <li>• Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...);</li> <li>• Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...);</li> <li>• Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...);</li> <li>• Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...)</li> </ul>	<p>D E F G</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Grelhas de registo.</li> </ul>	<p>Ao longo do ano</p>
<p><b>CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO</b></p>	<p>Partilha e colaboração e de confronto de ideias sobre matérias da atualidade; Aprendizagens com impacto na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural; Desenvolvimento pessoal, interpessoal e de intervenção social.</p>		<p>A B C D E F G H I</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabalho de pesquisa;</li> <li>-Trabalho de campo;</li> <li>-Trabalhos projeto em articulação interdisciplinar;</li> <li>-Outros.</li> </ul>	<p>Ao longo do ano.</p>

<b>Descritores do Perfil dos Alunos:</b>				
<b>A-</b> Linguagens e textos	<b>C-</b> Raciocínio e resolução de problemas	<b>E-</b> Relacionamento interpessoal	<b>G-</b> Bem-estar, saúde e ambiente	<b>I-</b> Saber científico, técnico e tecnológico
<b>B-</b> Informação e comunicação	<b>D-</b> Pensamento crítico e pensamento criativo	<b>F-</b> Desenvolvimento pessoal e autonomia	<b>H-</b> Sensibilidade estética e artística	<b>J-</b> Consciência e domínio do corpo

**Notas:**

O aluno desenvolve as competências essenciais para o **6.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em **4 matérias** de diferentes subáreas.

- a) Esta matéria será abordada caso haja material/segurança assegurados.
- b) Excecionalmente será permitido selecionar 2 matérias nesta categoria.
- c) A lecionação da natação está condicionada à autorização do uso da piscina por parte do Município de Vila Flor;
- d) Esta matéria é desenvolvida ao longo de todo o ano, devendo o aluno encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAP).
- e) Modalidades inseridas como oferta de escola - Escalões de formação do Desporto Escolar.

As fichas de avaliação obedecem à seguinte classificação:

0 a 49% – **Insuficiente**; 50 a 69% – **Suficiente**; 70 a 89% – **Bom**; 90 a 100% – **Muito Bom**

Vila Flor, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021

A docente, \_\_\_\_\_  
(Clara Lourenço Pires)