

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Ano/Turma

DEPARTAMENTO CURRICULAR: Expressões

DISCIPLINA: Educação Física

6ºAno – A, B, C, D, E

Docente: Álvaro Figueiredo e Carla Almeida

TEMAS – ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS					Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 15-09-2023 a 14-06-2023		
DOMÍNIOS OU TEMAS/SUBTEMAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULAÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral. - Bateria de testes FitEscola Índice de Massa Corporal -40 m -Abdominais -Flexões de braços -Impulsão Horizontal -Flexibilidade dos Ombros -Vaivém	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.		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;	Coluna; Computador/ leitor áudio; Fita métrica.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA DE JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Andebol Voleibol	Jogos Pré Desportivos Jogo da Bola ao Capitão; Jogo do Mata; Jogo dos Passes. (Jogo reduzido e jogo condicionado). - Objetivo dos jogos; - Passe/recepção; - Marcação/desmarcação; - Finalização. ANDEBOL Nível Introdução – Passe, recepção, remate em salto e drible. Jogo reduzido. FUTEBOL	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Voleibol e Futebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades;	Bolas de Andebol; Bolas de Futebol; Bolas de Voleibol; Cones; Sinalizadores; Balizas; Tabelas de basquetebol; Postes e redes de voleibol.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	

Futebol	Nível Introdução - Receção de bola, remate, condução de bola, passe e cabeceamento. Jogo reduzido. VOLEIBOL Nível Introdução - Passe alto de frente, manchete e serviço por baixo. Jogo reduzido.			- Elaborar coreografias; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras; - Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;			
SUBÁREA ATLETISMO Atletismo (Corridas e saltos)	ATLETISMO (Corridas) Nível Introdução - Corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Corrida resistência. Corrida de estafetas. Corrida de barreiras. ATLETISMO (SALTOS) Nível Introdução - Salto em comprimento com a técnica de voo na passada. Salto em altura com técnica de tesoura.	Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, corridas e saltos, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.		- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Realizar tarefas de síntese;	Barreiras; Obstáculos; Cones; Pesos; Rodo; Vassoura; Fita métrica; Cronometro; Sinalizadores.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	
SUBÁREA DE GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO Nível Introdução - Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à retaguarda engrupada; Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas; Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical; Roda; avião; ponte; posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mataborrão; etc.)	Compor e realizar e analisar da Ginástica (Solo ou Aparelhos), as destrezas elementares de solo e 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		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Realizar tarefas de síntese;	Colchões Espalдар Plano inclinado	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	

	GINÁSTICA DE APARELHOS Nível introdução- Realizar no minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica, os saltos em extensão, engrupado e meia pirueta. Realizar no boque salto de eixo e salto entre mãos. Realizar na trave marcha à frente, marcha atrás e meia-volta.	critérios.		- Desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas.	Minitrampolim; Boque; trave; colchões de queda;		
SUBÁREA RAQUETAS Badminton	TÉNIS DE MESA Nível Introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Cooperação; deslocamentos; pegadas da raqueta (de direita e de esquerda); serviço com batimento inicial na mesa; gesto técnico de direita; gesto técnico de esquerda; serviço curto e comprido.	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	Mesas e redes de Ténis de mesa;	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	
SUBÁREA OUTRAS Atividades de exploração da Natureza – Orientação	Orientação Nível Introdução - Percurso de orientação simples, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga; Simbologia básica inscrita na carta; Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.	Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que	Bússolas; Mapas.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	

Luta	Luta Em situação de 1x1 aplicar as técnicas de forma a obter assentamento das espáduas do colega. - Luta no solo: dupla prisão de braços e de pernas; - Luta em pé: barreira exterior com a perna.	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.		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.	Colchões.		
Escalada	Escalada Conhece os equipamentos de ancoragens e amarrações de aparelhos de travessia. Realiza sistemas de segurança e auto-segurança. Realiza percurso horizontal utilizando marcas predefinidas. Realiza percurso vertical.	Através da utilização de 4 pontos de apoio (mãos e pés) e da exploração de diferentes opções para escalar a parede, supera os diferentes obstáculos.		Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Bolas de rugby; coletes; cintos ; cones. Ser autónomo na realização das tarefas;	Parede de escalada; Cordas; Arnês; Capacete. Mosquetões; oito.		
Tiro com arco	Tiro com arco O equipamento do arqueiro; Principais técnicas e movimentos de preparação e tiro; Domina as regras de segurança; Posição base de tiro; Trajectoria da flecha; Dispara atingindo o alvo.	Identificar e descrever os equipamentos do arqueiro, o material de campo, vestuário e equipamentos utilizados na prática de Tiro com Arco. Dispara e atinge o alvo com sucesso.			Alvo; arco; setas.		
Bicicletas	Bicicletas Técnicas Básicas: Montar; Desmontar; Pedalar (propulsão); Condução; Equilíbrio e	Realizar a prática do ciclismo, nas diferentes vertentes da modalidade. Promover o exercício e			Bicicletas; capacetes; sinalizadores.		

	coordenação; Travar	estilos de vida saudáveis e sustentáveis, maximizando o potencial desportivo e social do ciclismo.		- Cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:			
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	- Capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral). -Aptidão física e saúde. -Fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. . Gestos técnicos, componentes críticas e táticas das modalidades abordadas. - Regras das modalidades abordadas.	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. -Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Analisa, interpreta e aplica os conhecimentos teóricopráticos sobre regras, técnicas, táticas, organização, participação, cooperação e ética.		- Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.		Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	Incluído nas aulas práticas

Nota: A organização do conteúdo das grelhas deve refletir a especificidade de cada disciplina (é apresentada apenas uma sugestão). No entanto, de acordo com o DL N.º 55 terá que incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.

Oliveira de Frades, 4 setembro de 2024

O Coordenador 260

Álvaro Figueiredo