

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

**Disciplina: Educação Física**

**6º Ano**

Domínios/Temas e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino <sup>(1)</sup> (Orientadas para o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória)	Áreas de competências a desenvolver	N.º de aulas previstas
<p>1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>1.1. - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Basquetebol, Andebol, Futebol.</p> <p>1.2. GINÁSTICA: Solo, Aparelhos.</p> <p>1.3. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Modernas, Danças Sociais, Danças Tradicionais)</p>	<p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<b>Basquetebol, Andebol, Futebol</b>), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>- Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- Interpretar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Modernas, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>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</p> <p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>	<p>A, B, C, D, G</p> <p>A, B, C, D, F, H, I, J</p>	

<p>2- APTIDÃO FÍSICA  <i>"Realização de trabalho interdisciplinar com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento no âmbito do domínio Saúde - "Hábitos alimentares dos alunos do AERR"</i></p> <p>3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>- 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.</p> <p>- 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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>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 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>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>	<p>A, B, C, D, G</p> <p>A, B, C, D, F, H, I, J</p>	
---	---	--	--	--

**Orientação para a distribuição das Unidades temáticas pelos períodos letivos:**

Calendarização	Nº de aulas previstas	Unidades Temáticas
1.º Período	<b>34 a 41</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Badminton; Basquetebol; Ginástica de Solo; Atletismo e Aptidão Física</li> </ul>
2.º Período	<b>34 a 38</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ginástica Aparelhos; Futebol; Atletismo e Aptidão Física</li> </ul>
3.º Período	<b>22 a 24</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dança; Atletismo; Andebol e Aptidão Física</li> </ul>

**N.º total de aulas previstas do ano letivo: 90 a 103**

**Áreas de competências elencadas no “Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória”:**

- |  |   |
|--|---|
| (A) Linguagens e textos                      | (F) Desenvolvimento pessoal e autonomia     |
| (B) Informação e comunicação                 | (G) Bem-estar, saúde e ambiente             |
| (C) Raciocínio e resolução de problemas      | (H) Sensibilidade estética e artística      |
| (D) Pensamento crítico e pensamento criativo | (I) Saber científico, técnico e tecnológico |
| (E) Relacionamento interpessoal              | (J) Consciência e domínio do corpo.         |

**(1) Colocar a indicação das ações estratégicas de ensino que serão desenvolvidas no âmbito dos trabalhos/projetos interdisciplinares estipulados nos domínios de Cidadania e Desenvolvimento do respetivo ano de escolaridade.**

*Barcelinhos, ..... de ..... de .....*