

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: Educação Física

6º Ano

Domínios/Temas e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino ⁽¹⁾ (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>1.4. ATLETISMO: saltos e corridas;</p> <p>1.5. JOGOS DE RAQUETES: BADMINTON</p>	<p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Andebol, Voleibol e Futebol), 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>1.1 – 36</p> <p>1.2 – 21</p> <p>1.3 – 9</p> <p>1.4 – 18</p> <p>1.5 - 9</p>

<p>2- APTIDÃO FÍSICA <i>"Realização de trabalho interdisciplinar com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento no âmbito do domínio Saúde - Compreender a necessidade de uma adequada ingestão de alimentos e/ou líquidos antes da prática de atividade física (EF).</i></p>	<p>- Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p>	<p>A, B, C, D, G</p>	<p>2 - 6</p>
<p>3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS Realização de trabalhos interdisciplinar com a disciplina de Cidadania e desenvolvimento no âmbito dos domínios: Risco - Reflexão sobre os riscos associados à prática desportiva e sobre os cuidados a ter para se evitar lesões ou acidentes nas diversas modalidades desportivas (EF)</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, num JOGO DE RAQUETES (BADMINTON), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</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, 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, F, H, I, J</p>	<p>3 - 3</p>

Orientação para a distribuição das Unidades temáticas pelos períodos letivos:

Calendarização	Nº de aulas previstas	Unidades Temáticas
1.º Período	39	▪ Badminton; Basquetebol; Ginástica de Solo; Atletismo e Aptidão Física
2.º Período	33	▪ Ginástica Aparelhos; Voleibol; Futebol; Atletismo e Aptidão Física
3.º Período	30	▪ Dança; Atletismo; Andebol e Aptidão Física

N.º total de aulas previstas do ano letivo: 102

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, 09 de setembro de 2024