

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º A, B, C
 2023-2024

Domínios/ Temas de aprendizagens	Aprendizagens Essenciais/ Objetivos	Conteúdos	Ações estratégicas	Perfil dos Alunos		Gestão do tempo	Instrumentos de avaliação			
				Áreas de Competência	Descritores		Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Peso percentual	
ATIVIDADES FÍSICAS Nível Introdutório: 4 matérias JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)	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.	Voleibol: Realiza ações técnicas de base: > Passe alto; > Manchete; > Serviço por baixo. > Recepção ao serviço; Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: Jogo dos passes.	- Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogêneos/heterogêneos; - Tarefas de competição; - Exercícios critério - Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário.	Criativo/ Expressivo	A B C D E F G H I J	1º Período		Domínios da Avaliação	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas) - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%
		Basquetebol: Realiza ações técnicas de base: > Passe de peito > Passe picado > Drible de progressão > Drible de proteção > Mudança de direção e de mão > Lançamento na passada > Lançamento parado > Desmarcação > Enquadramento ofensivo > Ressalto defensivo Posição básica defensiva						Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades; - Elaborar coreografias; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - Criar um texto ou solução face a um desafio; - Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física		
GINÁSTICA	Compor, realizar e analisar 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, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Ginástica - Solo: Elabora sequência gímnica com: > Rolamento à frente engrupado > Rolamento à frente de pernas afastadas; > Rolamento atrás de pernas afastadas; > Pino de cabeça e braços; > Roda > Avião > Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, avião, etc.). > Elementos de ligação: Saltos, voltas e afundos. Ginástica – Aparelhos: Minitrampolim: - Salto em extensão/ vela - Salto engrupado	- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - Criar um texto ou solução face a um desafio; - Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física		A B C D E F G H I J	2º Período				

		<ul style="list-style-type: none"> - Meia -Piruetta vertical (direita e esquerda); - Carpa de pernas afastadas 							
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, 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.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado; ➤ Adquire noções de ritmo e aplica-os; Coordena os movimentos corporais. 			A B C D E F G H I J	2º Período		<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Grelhas de registo - Coreografia a pares e/ ou em grupo 	
OUTRAS a) RAQUETES b) e d)	Realizar a posição das exigências de domínio dos jogos de raquetas (Badminton e Ténis de mesa).	Badminton-ténis de mesa Em exercício (6m distância): <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Deslocamentos; - Tipos de pega (direita e esquerda); - Posiciona-se corretamente em frente à mesa/campo devolvendo a bola/volante. 				3º Período		<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares 	
ATLETISMO	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências introdutórias.	CORRIDAS ;SALTOS; LANÇAMENTOS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé; ➤ Salto em comprimento com a técnica de voo na passada; ➤ Lança a bola (tipo ténis) 				1º Período		<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Grelhas de registo - Realização de percursos 	
NATAÇÃO c) e d)	. Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordena a inspiração/expiração; ➤ Flutuação (ventral e dorsal); ➤ Imersão (superficial, médio e profundo); ➤ Desloca-se à superfície; Salta para a piscina (pés, pé e joelho, frontal e lateral). 				3º Período		<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Competições simplificadas de "combate" 	
APTIDÃO FÍSICA 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.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistência; ➤ Força; ➤ Velocidade; ➤ Flexibilidade; ➤ Destreza geral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula. - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física 		E F G H J	Ao longo do ano	APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de registo - Plataforma e bateria/ protocolos de testes do Fitescola; - Tabelas da Plataforma FITescola® como referência dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf) 	20%
ATITUDES E VALORES		Para além das Atitudes Gerais deve ainda: <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; 	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Analisar situações com diferentes pontos de vista e confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou 	Crítico/ Analítico	A, B, C, D, G	Ao longo do ano	ATITUDES E VALORES	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelha de registo 	30%

		<ul style="list-style-type: none"> - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; - Evita ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros; - Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações; - Cumpre com as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. <ul style="list-style-type: none"> - É assíduo e pontual; - Participa com empenho nas atividades propostas; - Tem hábitos de higiene/cuidados próprios; - Tem comportamentos adequados e é cuidadoso com o material; - Esforça-se para melhorar as competências; - Disciplinado; - 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; - Aceita as decisões do árbitro, do capitão e do professor; - É leal com os companheiros e adversários; - Aceita a derrota; - Sabe vencer. 	<p>dados em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Preparação e organização dos materiais. - 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. 	<p>Respeitador da diferença</p> <p>Questionador e Comunicador</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p> <p>Cuidador de si e do outro</p>	<p>(A, B, E, F, H)</p> <p>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>(B, E, F, G)</p>						
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordadas, bem como as regras das modalidades e sinais de arbitragem. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; ✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas. <p>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; 	<p>Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado</p>					<p>Ao longo do ano</p>	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Questionamento direto; - Questões aula (orais) - Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas <p>(É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</p>	10%

	<p>- Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<p>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas.</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador</p>	<p>(A, B, C, D, F, H, I, J)</p>				
--	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--



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) Exceionalmente 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, 9 de outubro de 2023

Os docente, _____
(Clara Lourenço Pires) (António Fernandes)