

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2022-2023

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						
ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR) 6º Ano Nível Introdutório: 4 matérias	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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"> ➤ 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 	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.	2º período
			FUTEBOL	1. Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios: <ul style="list-style-type: none"> ➤ passe; ➤ receção; ➤ condução de bola; ➤ remate; ➤ remate de cabeça; ➤ drible; ➤ finta. 2. Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Ataque/Defesa; - Marcação / Desmarcação. 	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.	3º Período
			VOLEIBOL	Realiza ações técnicas de base: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe alto; ➤ Manchete; ➤ Serviço por baixo. ➤ Receção ao serviço; 	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.	2º Período



				Realiza ações técnico- táticas elementares de jogo: ➤ Jogo dos passes.		
GINÁSTICA	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.		Solo: ➤ Posição de equilíbrio: Avião; ➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. à escolha). Aparelhos: Mini-trampolim: ➤ Salto em extensão (vela); ➤ Engrupado; ➤ Meia pirueta vertical; ➤ Pirueta vertical; ➤ Carpa de pernas afastadas. Rítmica - Corda: ➤ saltita à corda no lugar e em progressão; ➤ lança e recebe a corda; ➤ executa escapadas da corda.		1º Período
ATLETISMO	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências introdutórias.	CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS.		➤ 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
PATINAGEM a)	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		➤ Arranque à frente; ➤ Arranque à esquerda e à direita; ➤ Desliza à frente em "Quatro"; ➤ Desliza de "cócoras"; ➤ Desliza à frente e atrás desenhando "oitos".		3º Período
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	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		➤ Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado; ➤ Adquire noções de ritmo e aplica-os; ➤ Coordena os movimentos corporais.		2º Período



	OUTRAS b)	Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	NATAÇÃO c)	<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
		Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	Luta	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza com correção global alguns movimentos técnicos básicos, respeitando sempre a sua integridade física e a do adversário. ➤ Conhece e descreve o regulamento técnico e normas de conduta. 			1º Período
		Realizar a posição das exigências de domínio dos jogos de raquetas (Badminton e Ténis de mesa).	BADMINTON TÉNIS DE MESA e)	Posiciona-se corretamente em frente à mesa/campo devolvendo a bola/volante.			2º Período
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.	-RESISTÊNCIA; -FORÇA; -VELOCIDADE; -FLEXIBILIDADE; -DESTREZA GERAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vai-vem - Teste de flexões e extensões de braços - Teste dos abdominais - Impulsão horizontal - Corrida de velocidade (40m) - Senta e alcança - Flexibilidade de ombros 	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	Ao longo do ano
CONHECIMENTOS (DOMÍNIO COGNITIVO)		<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> -Observação direta; -Grelhas de registo. -Questionamento direto; -Relatórios de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Fichas de avaliação. 	Ao longo do ano

<p>ATITUDES E VALORES (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)</p>	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio...); • Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...); • Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...); • Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...); • Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...) 	<p>D E F G</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo. 	<p>Ao longo do ano</p>
<p>CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO</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"> -Trabalho de pesquisa; -Trabalho de campo; -Trabalhos projeto em articulação interdisciplinar; -Outros. 	<p>Ao longo do ano.</p>

Descritores do Perfil dos Alunos:				
A- Linguagens e textos	C- Raciocínio e resolução de problemas	E- Relacionamento interpessoal	G- Bem-estar, saúde e ambiente	I- Saber científico, técnico e tecnológico
B- Informação e comunicação	D- Pensamento crítico e pensamento criativo	F- Desenvolvimento pessoal e autonomia	H- Sensibilidade estética e artística	J- 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, 30 de setembro de 2022

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

Anexos

Critérios Gerais de Avaliação – Atitudes

Tabela Síntese das planificações da Disciplina de Educação Física (6ºano)

Instrumentos e critérios de avaliação				
Domínio Áreas temáticas	Instrumentos Base	%	Instrumentos complementares	%
1º Período (Atividades Físicas) Ginástica Lutas Atletismo	Descrição dos instrumentos	70	Descrição dos instrumentos -Observação direta; -Grelhas de registo; -Questionamento direto; -Relatórios de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Autoavaliação; - Heteroavaliação.	30
	40% (25% x Av.Contínua UD.1 + 15% x Av.Final UD.1) + (25% x Av.Contínua UD.2 + 15% x Av.Final UD.2) + ... <hr/> Nº de UD abordadas (3)			
Aptidão Física	20% (sete testes zona saudável do Projeto Fitescola)			
Conhecimento	10% (regras e Identificar as capacidades físicas)			
2º Período (Atividades Físicas) Basquetebol Voleibol Dança Badminton/TM	40% (25% x Av.Contínua UD.1 + 15% x Av.Final UD.1) + (25% x Av.Contínua UD.2 + 15% x Av.Final UD.2) + ... <hr/> Nº de UD abordadas (4)			

Aptidão Física	20% (sete testes zona saudável do Projeto Fitescola)		<ul style="list-style-type: none"> - Jogo condicionado; - Autoavaliação; - Heteroavaliação. 	
Conhecimento	10% ((regras e Identificar as capacidades físicas)			
3º Período (Atividades Físicas) Futebol Patinagem Natação	40% (25% x Av.Contínua UD.1 + 15% x Av.Final UD.1) + (25% x Av.Contínua UD.2 + 15% x Av.Final UD.2) + ... <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> Nº de UD abordadas (3)		<ul style="list-style-type: none"> Observação direta; -Grelhas de registo. -Questionamento direto; -Relatórios de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Fichas de avaliação. -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Autoavaliação; - Heteroavaliação. 	
Aptidão Física	20% (sete testes zona saudável do Projeto Fitescola)			
Conhecimento	10% ((regras e Identificar as capacidades físicas)			