

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA: Educação Física – 6.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	(máx-41; mim-34)	(máx-39; mim-34)	(máx-26; mim-21)
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>Testes de aptidão física - Fitescolan.º aulas – 3 Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p>Danças sociais: n.º aulas – 3 1 dança (merengue em linha e a par) Passos no sítio, em progressão, laterais, cruzados; Voltas.</p> <p>Voleibol: n.º aulas - 8 Passe manchete serviço Jogos: 2x2</p> <p>Ginástica: n.º aulas - 7 Cambalhotas (pernas afastadas) Posições de equilíbrio e flexibilidade Subida para pino (Frente para os espaldares e plinto) Roda Sequência gímnica (Cambalhotas, posição invertida, posição de equilíbrio, posição de flexibilidade)</p> <p>Atletismo: n.º aulas - 5 Corrida contínua Corrida de velocidade</p> <p>Futebol:..... n.º aulas - 6 Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 5X5</p> <p>Consolidação de matérias: n.º aulas - 2</p>	<p>Andebol: n.º aulas - 10 Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 5X5 e 7x7</p> <p>Ginástica: n.º aulas - 7 Salto entre-mãos no plinto transversal e cambalhota à frente no plinto longitudinal Salto ½ pirueta e engrupado no minitrampolim</p> <p>Badminton: n.º aulas - 9 Regras Deslocamentos Clear Lob Serviço curto e comprido Jogo 1x1</p> <p>Luta:..... n.º aulas – 3 Luta no solo Guarda a quatro Luta em pé</p> <p>Atletismo n.º aulas – 3 Corrida de Estafetas</p> <p>Consolidação de matérias: n.º aulas - 2</p>	<p>Testes de aptidão física - Fitescola n.º aulas – 3 Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p>Basquetebol: n.º aulas - 8 Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 3x3</p> <p>Atletismo: n.º aulas – 3 Corrida Salto em comprimento</p> <p>Orientação: n.º aulas – 3 Leitura de mapas Pontos cardeais Percurso simples em corrida</p> <p>Danças sociais: n.º aulas – 3 1 dança (base em linha da salsa) Passos no sítio, em progressão, laterais, cruzados voltas</p> <p>Consolidação de matérias: n.º aulas - 1</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS	Três provas práticas	70%	Três provas práticas	70%	Três provas práticas	70%
CAPACIDADES					(1)	
ATITUDES	Relacionamento Interpessoal	30%	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	30%	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	30%



	<p>(cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>		<p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>		<p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	
--	---	--	---	--	---	--

(1) A avaliação final das capacidades e competências (3.º Período) é, de acordo com as orientações emanadas das Aprendizagens Essenciais, a média aritmética das 4 melhores matérias de Subáreas distintas de entre as abordadas ao longo dos três períodos.

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo o Regulamento Interno, para a prática das aulas de Educação Física é necessário: Vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelo e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal. O banho no final da aula é de carácter obrigatório. É proibido o uso de qualquer adereço (brincos, pulseiras, relógios, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Sempre que o cabelo for longo, será obrigatório usá-lo preso.

