

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

ANO LETIVO 2023/ 2024

DISCIPLINA: Educação Física – 6.º ANO

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	(máx-39; mim-33)	(máx-36; mim-30)	(máx-30; mim-26)
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>Testes de aptidão física - Fitescola N.º aulas – 3 Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p>Dança: n.º aulas – 3 1 dança social (merengue em linha e a par) Passos no sítio, em progressão, laterais, cruzados; Voltas.</p> <p>Voleibol: n.º aulas - 7 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 - 4 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 - 3</p>	<p>Andebol: n.º aulas - 8 Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 5X5 e 7x7</p> <p>Ginástica: n.º aulas - 7 Plinto transversal: Salto entre-mãos Plinto longitudinal: cambalhota à frente; Minitrampolim: Salto com ½ pirueta e Salto engrupado. Consolidação de elementos gímnicos</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>Consolidação de matérias: n.º aulas - 3</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 – 6 Corrida de Barreiras; Salto em altura; Salto em comprimento (Exercícios técnicos preparatórios)</p> <p>Orientação: n.º aulas – 3 Leitura de mapas Pontos cardeais Percurso simples em corrida</p> <p>Dança: n.º aulas – 3 1 dança social (base em linha da salsa) Passos no sítio, em progressão, laterais, cruzados voltas</p> <p>Consolidação de matérias: n.º aulas -2</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO
---------------------	---



CONHECIMENTOS	Três provas práticas: Futebol, Voleibol e Ginástica de Solo	70%	Três provas práticas: Andebol, Ginástica de Aparelhos e Badminton	70%	Três provas práticas Basquetebol, Dança e Atletismo (60%) - Avaliação dos conhecimentos (5%); - Avaliação da Aptidão física (5%)	70%
CAPACIDADES						
ATITUDES	<p>Relacionamento Interpessoal (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>	30%	<p>Relacionamento Interpessoal (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>	30%	<p>Relacionamento Interpessoal (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>	30%

(1) A avaliação final das Capacidades no final do 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.

A avaliação final do aluno obtém-se da seguinte forma: Domínio dos conhecimentos 5%, Domínio das Capacidades 60%, Domínio da Aptidão física 5% e ainda 30% das Atitudes.

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo a Lei n.º 51/2012 - Estatuto do aluno, no seu artigo 10.º, alínea v), o aluno deve: "Apresentar-se com vestuário que se revele adequado, em função da idade, à dignidade do espaço e à especificidade das atividades escolares, no respeito pelas regras estabelecidas na escola"

Assim, o Grupo de Educação Física decidiu que para a prática das aulas de Educação Física deverá observar-se o seguinte: O aluno deverá usar apenas vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelos e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal. O banho no final da aula é recomendado. 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.

