

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA: Educação Física – 6.º ANO

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	(máx-42; mim-37)	(máx-39; mim-36)	(máx-24; mim-21)
<b>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</b> <b>Conhecimentos / Capacidades / Atitudes</b>	<p><b>Testes de aptidão física - FITescola</b> N.º aulas – 3 Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros.</p> <p><b>Dança:</b> ..... n.º aulas – 3 1 dança social (merengue em linha e a par) Passos no sítio, em progressão, laterais, cruzados; Voltas.</p> <p><b>Voleibol:</b> ..... n.º aulas - 9 Passe manchete serviço Jogos: 2x2.</p> <p><b>Ginástica:</b> .....n.º aulas -8 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><b>Atletismo:</b> ..... n.º aulas - 6 Corrida contínua Corrida de velocidade Salto em comprimento (Exercícios técnicos preparatórios).</p> <p><b>Futebol:</b>..... n.º aulas - 6 Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 5X5.</p> <p><b>Consolidação de matérias:</b> ..... n.º aulas - 2</p>	<p><b>Andebol:</b> ..... n.º aulas - 10 Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 5X5 e 7x7.</p> <p><b>Ginástica:</b> ..... n.º aulas - 8 Plinto transversal: Salto entre-mãos Plinto longitudinal: cambalhota à frente; Minitrampolim: Salto com ½ pirueta e Salto engrupado. Consolidação de elementos gímnicos .</p> <p><b>Badminton:</b> ..... n.º aulas - 9 Regras Deslocamentos Clear Lob Serviço curto e comprido Jogo 1x1.</p> <p><b>Luta:</b>..... n.º aulas – 3 Luta no solo Guarda a quatro Luta em pé.</p> <p><b>Atletismo:</b> ..... n.º aulas – 3 Corrida de Barreiras.</p> <p><b>Consolidação de matérias:</b> ..... n.º aulas - 3</p>	<p><b>Testes de aptidão física - FITescola</b> N.º aulas – 3 Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros.</p> <p><b>Basquetebol:</b> ..... n.º aulas - 8 Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 3x3.</p> <p><b>Atletismo:</b> ..... n.º aulas – 2 Salto em altura.</p> <p><b>Orientação:</b> ..... n.º aulas – 3 Leitura de mapas Pontos cardeais Percursos simples em corrida.</p> <p><b>Dança:</b> ..... n.º aulas – 3 1 dança social (base em linha da salsa). Passos no sítio, em progressão, laterais, cruzados Voltas.</p> <p><b>Consolidação de matérias:</b> ..... 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><b>Relacionamento Interpessoal</b> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p><b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p><b>Responsabilidade</b> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30%	<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p><b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p><b>Responsabilidade</b> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30%	<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p><b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p><b>Responsabilidade</b> (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.

