



DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 6.º ANO

N.º de aulas previstas
1º Período: 35 2º Período: 33 3º Período: 28

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Atividades Físicas 1. Jogos Desportivos Coletivos (Categoria B) - Basquetebol - Futsal - Voleibol 2. Ginástica (Categoria C) - Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade em pelo menos cinco categorias / subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Categoria B (JDC) - 1 matérias• Categoria C (Ginástica) - 1 matéria• Categoria D (Atletismo) - 1 matéria• Categoria E (Patinagem) - 1 matéria• Categoria F (Atividades Rítmicas Expressivas: Dança) – 1 matéria (sem avaliação)• Categoria G (Outras: Badminton) - 1 matéria <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA</p> <p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo e dos aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
<p>3. Atletismo (Categoria D)</p> <ul style="list-style-type: none">- Corridas- Saltos <p>4. Patinagem (Categoria E)</p> <p>5. Dança (Categoria F)</p> <p>7. Outras (Categoria G)</p> <ul style="list-style-type: none">- Orientação- Hóquei em Campo- Tag Râguebi- Raquetas (Badminton)	<p>SUBÁREA ATLETISMO</p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>SUBÁREA PATINAGEM</p> <p>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.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: DANÇA</p> <p>Interpretar sequências de elementos técnicos elementares da Dança, Danças Sociais de Apresentação e Danças Tradicionais, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS</p> <p>Cada professor, em função das características dos seus alunos e /ou do grupo/turma, bem como das condições de material, tempo e espaço, poderá optar pela abordagem de uma ou várias das seguintes modalidades / matérias (com ou sem a respetiva avaliação): Escalada, Luta/Judo, Orientação, Hóquei em Campo, Tag Râguebi, etc...</p> <p>NOTA:</p> <p>Na Categoria B (JDC) conta o melhor nível obtido pelo aluno.</p> <p>O nível atribuído nas restantes Categorias é obtido através da combinação dos níveis alcançados pelo aluno nas várias matérias que compõem essa Categoria, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar (constam de grelha própria).</p> <p>A conjugação dos vários níveis obtidos pelo aluno nas várias Categorias corresponde a um nível de desempenho global e que consta da respetiva "Grelha de Níveis de Desempenho/ Rubricas", de acordo com o definido no Grupo Disciplinar.</p> <p>Para a avaliação global contam os cinco melhores níveis obtidos pelo aluno.</p>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Aptidão Física Conhecimentos	<p>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.</p> <p>O aluno deve ser capaz de:</p> <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.- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física;- Conhecer o objetivo de cada modalidade / matéria, as suas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais;- Conhecer os aspetos regulamentares mais importantes das diferentes modalidades / matérias.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)