



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS

ESCOLA BÁSICA 2/3 MARTIM DE FREITAS

Ano letivo 2020/2021

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2º CICLO

Ano/Turma	5º	6º
Período	N.º aulas previstas	N.º aulas previstas
1º	39 ± 2	39 ± 2
2º	33 ± 2	33 ± 2
3º	36 ± 2	36 ± 2
Total	108 ± 6	108 ± 6

Conteúdos 5º – 6º anos

1. Jogos pré-desportivos (Categoria A)

2. Jogos Desportivos Coletivos (Categoria B)

- Futsal
- Voleibol
- Basquetebol

3. Ginástica (Categoria C)

- Ginástica de solo
- Ginástica de aparelhos

4. Atletismo (Categoria D)

- Corridas
- Saltos

5. Patinagem (Categoria E)

6. Dança (Categoria F) - os conteúdos passaram para a disciplina de C.E.A.

7. Outras (Categoria G)

- Orientação
- Hóquei em campo
- Badminton (6º ano)
- Râguebi
- ...

CATEG.	5º Ano	6º Ano
A	JPD Bola ao Capitão Bola oval ou azeitona Raquetes ...	JPD Bola ao Capitão Bola oval ou azeitona Raquetes ...
B	JDC Basquetebol Futsal Voleibol	JDC Basquetebol Futsal Voleibol
C	Ginástica <i>Ginástica de Solo</i> <i>Ginástica de Aparelhos</i> * Plinto * Banco Sueco	Ginástica <i>Ginástica de Solo</i> <i>Ginástica de Aparelhos</i> * Plinto * Minitrampolim (sem avaliação) * Banco Sueco
D	Atletismo <u>Corridas</u> <i>Velocidade</i> <i>Resistência</i> <u>Saltos</u> <i>Comprimento</i>	Atletismo <u>Corridas</u> <i>Resistência</i> <i>Barreiras (Iniciação; sem avaliação)</i> <i>Estafetas (Sem transmissão)</i> <i>Velocidade</i> <u>Saltos</u> <i>Altura (técnica de Tesoura)</i> <i>Comprimento</i>
E	Patinagem	Patinagem
F	Dança (os conteúdos passaram para CEA)	Dança (os conteúdos passaram para CEA)
G	Outras Orientação, Hóquei em Campo, Râguebi, ...	Outras Orientação, Hóquei em Campo, Râguebi, ... Raquetes Badminton

Notas:

- 1) O número de **aulas previstas** para cada período depende do número de semanas letivas e do dia da semana em que cada turma tem Educação Física;
- 2) A distribuição dos vários **conteúdos** pelos períodos está condicionada à rotação das turmas pelos espaços de aula;
- 3) As matérias que não constam da tabela anterior poderão ser lecionadas, não entrando, no entanto, na avaliação do aluno.

Instrumentos de Avaliação:

- 1) Grelhas de Observação direta e contínua, com o respetivo registo de avaliação;
- 2) Testes escritos, Questionários, Relatórios, Trabalhos escritos, Fichas de Trabalho;
- 3) Observação e registo dos parâmetros dos vários Domínios e Critérios de Avaliação.

Documento em vigor, atualizado em setembro de 2020

CONTEÚDOS POR MODALIDADE - 2º CICLO

Capacid. Motoras	Condicionais Coordenativas	Desenvolvimento das capacidades motoras <i>condicionais</i> e <i>coordenativas</i> : Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Diferenciação, Encadeamento	
		5º Ano	6º ano
JOGOS PRÉ DESPORTIVOS		1 – Bola ao capitão (passe/receção em situação de jogo condicionado sem oposição direta) 2 – Bola oval ou azeitona (passe/receção em situação de jogo condicionado, sem oposição direta) 3 – Raquetas (Badminton, de Ténis ou de madeira): - pega - toques de sustentação - batimento de direita e de esquerda - 1+1: troca de bola/volante com batimento de direita e de esquerda, com ou sem rede (e após ressalto da bola no solo)	1 – Bola ao capitão (passe/receção em situação de jogo condicionado sem oposição direta) 2 – Bola oval ou azeitona (passe/receção em situação de jogo condicionado, sem oposição direta) 3 – Raquetas (Badminton, de Ténis ou de madeira): - pega - toques de sustentação - batimento de direita e de esquerda - 1+1: troca de bola/volante com batimento de direita e de esquerda, com ou sem rede (e após ressalto da bola no solo)
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	BASQUETEBOL	1 – Controlo e manejo de bola 2 - Receção 3 – Passe: de peito e picado 4 – Paragem a um tempo e rotação (pé-eixo) 5 – Lançamento parado 6 – Drible de progressão 7 – Situação de jogo 2x0, 3x0; 8 – Situação de jogo condicionado, sem oposição direta (zonas / grelha / linhas / ...): 2x1, 3x2 e 3x3 em campo reduzido	1 - Conteúdos do 5º ano e ainda: 2 - Lançamento na passada 3 - Paragem a dois tempos com rotação (pé-eixo) 4 - Drible de proteção 5 - Situação de jogo condicionado, sem oposição direta (zonas / grelha / linhas / ...): 3x3 em campo reduzido
	FUTSAL	1 – Passe (pé) 2 – Receção (parte interna do pé e planta do pé) 3 – Condução de bola (parte interna e externa do pé) 4 – Remate (parte interna do pé) 5 – Situação de jogo reduzido condicionado, sem oposição direta (zonas / grelha / linhas / ...)	1 - Conteúdos do 5º ano
	VOLEIBOL	1 – Serviço por baixo (mão aberta) 2 – Receção ao serviço 3 – Passe de frente 4 – Situação de jogo reduzido 1+1, 1x1 num campo de 2x4m, com rede colocada a 2m de altura 5 - 2+2, num campo de 4x8m e com rede colocada a 2m de altura	1 - Conteúdos do 5º ano e ainda: 2 - Jogo 2x2 num campo de 4x8m e com rede colocada a 2m de altura, e suas principais regras 3 – Exercícios de progressão para manchete

CONTEÚDOS POR MODALIDADE - 2º CICLO (Continuação)

		5º Ano	6º ano
GINÁSTICA	SOLO	1 – Avião 2 – Rolamento engrupado à frente 3 – Meia Pirueta 4 – Rolamento engrupado à retaguarda 5 – Apoio facial invertido de cabeça, com ajuda 6 - Progressões de aprendizagem do rolamento à retaguarda com saída de m.i. afastados e em extensão e do apoio facial invertido com apoio no espaldar	1 - Conteúdos do 5º ano (<i>na sequência, execução do rolamento à retaguarda com saída de m.i. afastados e em extensão em vez do rolamento engrupado</i>) e ainda: 2 - Apoio facial invertido de braços com ajuda do professor 3 – Progressões de aprendizagem da Roda
	APARELHOS	Plinto 1 – Salto de Barreira 2 – Salto de coelho 3 – Salto de coelho seguido de rolamento à frente com ajuda 4- Rolamento à frente com ajuda Banco Sueco 1 – Salto a pés juntos para o Banco 2 - 3 saltos a pés juntos 3 – ½ volta sobre os 2 pés + deslocamento à retaguarda + ½ volta sobre os 2 pés 4 – Avião 5 – Salto com ½ volta para o solo e receção em equilíbrio	Plinto 1 - Conteúdos do 5º ano 2 - Salto entre mãos com ajuda Minitrampolim - Iniciação ao aparelho Banco Sueco - Conteúdos do 5º ano
ATLETISMO	CORRIDAS	1 – Corrida de Resistência (Milha) 2 – Corrida de Velocidade: 40 metros (com partida alta)	1 – Corrida de Resistência (Milha) 2 – Iniciação à Corrida de Estafetas (Sem testemunho) 3 – Iniciação à Corrida de Barreiras (sem avaliação) 4 – Corrida de Velocidade: 40 metros (com partida alta)
	SALTOS	1 – Salto em comprimento (voo na passada)	1 – Salto em altura (tesoura) 2 – Salto em comprimento (voo na passada)
PATINAGEM	PATINAGEM	1 – Calçar e descalçar patins 2 – Marcha no lugar e para a frente 3 – Deslize para a frente 4 – Quedas	1 – Matéria do 5º e ainda: 2 - Travagem em T
DANÇA	<i>Os conteúdos passaram para a disciplina de C.E.A.</i>	1 – Ações motoras básicas: - Gestos - Deslocamentos - Saltos - Voltas 2 – Construção de uma frase de movimento com base nas ações motoras abordadas	1 – Ações motoras básicas do 5º ano e ainda: - Equilíbrios - Manipulações - Passos 2 – Construção de uma frase de movimento com base nas ações motoras abordadas

CONTEÚDOS POR MODALIDADE - 2º CICLO (Continuação)

		5º Ano	6º ano
RAQUETES	BADMINTON		1 - Pega da raquete 2 - Pega do volante 3 - Batimentos de direita e de esquerda 4 - Serviço
Outras	Orientação, Hóquei em Campo, Râguebi, ...		

Documento em vigor, atualizado em setembro de 2020

*O Subcoordenador
Rui Silva*