

## **PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 6.º ANO – 2023/2024**

### **Finalidades do ensino da Educação Física**

Com o 2.º Ciclo do Ensino Básico dá-se sequência às conquistas realizadas no 1.º Ciclo, iniciando-se a abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física.

No 5.º ano recupera-se o essencial das aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, que são consolidados durante o 6.º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

As aprendizagens essenciais apresentadas têm por referência os objetivos gerais para o 2.º Ciclo, obrigatórios em todas as escolas, garantindo que os alunos adquiram as competências comuns a todas as áreas e que se estruturam através da participação ativa em todas as situações e da procura do êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Linguagens e textos

A

B

Informação e comunicação

Raciocínio e resolução de problemas

C

D

Pensamento crítico e pensamento criativo

Relacionamento interpessoal

E

F

Desenvolvimento pessoal e autonomia

Bem-estar, saúde e ambiente

G

H

Sensibilidade estética e artística

Saber científico, técnico e tecnológico

I

J

Consciência e domínio do corpo

# PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 6ºANO – 2023/2024

TEMA	CONTEÚDOS/TÓPICOS		
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p><b>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</b></p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO em quatro matérias</b> de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.</p>	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	Perfil dos alunos
<b>O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE:</b>			
<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></p> <p><b>1 MATÉRIA</b></p>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações em exercício critério e de jogo reduzido e condicionado, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; análise de situações, identificando os seus elementos ou dados; tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilização de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p>	A B G I J
<p><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b></p> <p><b>1 MATÉRIA</b></p>	Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, minitrampolim, plinto e trave, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b> elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p>	A C D J
<b>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES E OUTRAS - 2 MATÉRIAS</b>			
<p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p>	Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; criar soluções estéticas criativas e pessoais.	
<p><b>SUBÁREA PATINAGEM</b></p>	Patinar (Patinagem) 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e o dos outros</p>	A, B C, D G

# PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 6ºANO – 2023/2024

<p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p>	<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em pequeno grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> tarefas de síntese; tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaboração de planos gerais, esquemas.</p>	<p>A, B, C D, F, H I, J</p>
<p><b>OUTRAS</b></p>	<p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p><b>Nota</b> - Para os níveis INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <p>3 - Nas OUTRAS poderá ser considerada a Natação.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b> aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a</p>	<p>A, B E, F H</p> <p>A, B, D, E F, G, H, I, J</p> <p>Auto avaliador/ hétero-avaliador (transversal às áreas)</p>

# PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 6ºANO – 2023/2024

<p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.</p>	<p>realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	
<p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<p>Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b>                  cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;                  cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma;                  agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;                  respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;                  apresentar iniciativas e propostas;                  ser autónomo na realização das tarefas;                  cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b>                  conhecer e aplicar cuidados de higiene;                  conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;                  conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;                  reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;                  aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	<p>B, C                  D, E                  F, G                  I, J</p> <p>B                  E                  F                  G</p>

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 6ºANO – 2023/2024

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
Aptidão Física	- Resistência; - Força; - Velocidade; - Flexibilidade; - Destreza Geral.	<b>OBJETIVOS</b>	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
		Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.	
Área dos Conhecimentos		- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. - Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Basquetebol	- Regras básicas de jogo; - Manejo de bola; - Paragem a um e dois tempos; - Rotação; - Lançamento (em apoio, na passada); - Drible de progressão; - Fintas e mudanças de direcção; - Passe (de peito, picado e de ombro) / Recepção; - Posição base defensiva;	O aluno: 1. Cooperar com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Realiza com oportunidade e correção global em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.	1º Período Nº DE AULAS 8
Futebol / Futsal	- Regras básicas de jogo; - Controlo e condução de bola; - Remate; - Passe / Recepção; Drible / Finta;	O aluno: 1. Cooperar com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras. 4. Realiza com correção global em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) cabeceamento.	1º PERÍODO Nº DE AULAS: 8
Atletismo	- Corrida de velocidade - Corrida de resistência - Corrida de estafetas	O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3. Corrida de Resistência: percorre uma distância adaptada à sua idade e sexo, realizando uma corrida contínua de longa duração (acima	1º PERÍODO Nº DE AULAS 2

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 6ºANO – 2023/2024

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
		dos 8 min), com intensidade moderada ou crescente, sem diminuição nítida da eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. 4. Efetua uma corrida de estafetas (adaptada), com controlo visual, em movimento e sem acentuada desaceleração. 5. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.	
<b>Ginástica Rítmica</b>	- Corda - Arco - Bola	O aluno: 1. Coopera com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. 2. Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos: 2.1 Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores. 2.2 Lança e recebe a corda, partindo de balanço e ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na receção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos), com extensão completa do braço ao lançar e ao receber, mantendo o desenho da corda e evitando que esta caia no chão. 2.3 Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos. 2.4 Balança o arco em diferentes planos (frontal, sagital e horizontal), mantendo a pega do arco ou fazendo a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos.	2º PERÍODO Nº DE AULAS 2
<b>Raquetas Badminton</b>	- Regras básicas de jogo (singulares) - Pegas da raquete – universal, de direita e de esquerda; - Posição-base; - Situação 1+1.	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro. 2 – Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas. 3 – Em situação de 1+1 (cooperação), desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos: clear, lob e drive.	2º PERÍODO Nº DE AULAS 6
<b>Andebol</b>	- Regras básicas de jogo; - Posição base; - Manejo e pega da bola; - Passe à parede (ombro, pulso e picado) / Recepção; - Drible; - Remate em salto (sem GR).	O aluno: 1. Coopera com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as acções: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto e d) interceção.	2º PERÍODO Nº DE AULAS 8
<b>Patinagem</b>	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando	O aluno: 1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos,	3º Período



# PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 6ºANO – 2023/2024

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
	as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas e percursos.	<p>percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.</li> <li>1.2 Desliza para a sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”).</li> <li>1.3 Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.</li> <li>1.4 Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio.</li> <li>1.5 Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando <b>respetivamente</b> as pontas dos pés e os calcanhares.</li> <li>1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.</li> <li>1.7 Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio.</li> </ol>	
<b>Voleibol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Regras básicas de jogo</li> <li>-Posição Base Fundamental</li> <li>-Deslocamentos</li> <li>-Situação de jogo reduzido (2x2);</li> <li>-Serviço por baixo</li> <li>-Manchete</li> <li>-Passe de dedos</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</li> <li>2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.</li> </ol> </li> <li>3. Em situação de exercício, consoante a trajetória da bola, executa o "passe" e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente.</li> <li>4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</li> </ol> </li> </ol>	3º Período
<b>Dança</b>	<p><b>Danças tradicionais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erva Cidreira;</li> <li>- Sariquité;</li> <li>- Regadinho.</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</li> <li>2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</li> <li>3. Dança isoladamente a Erva Cidreira, Sariquité e o Regadinho, ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2 Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu lugar.</li> <li>• Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.</li> <li>• Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.</li> </ul> </li> <li>3.3 No Sariquité:                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.</li> <li>• Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.</li> <li>• Realiza os “rodopios” individuais em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.</li> </ul> </li> <li>3.4 No Regadinho: A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. • Realiza</li> </ol> </li> </ol>	2º PERÍODO Nº DE AULAS 4

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 6ºANO – 2023/2024

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
		o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.	
<b>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada</li> <li>- Salta em altura com técnica de tesoura</li> <li>- Lança a bola (peso)</li> </ul>	O aluno: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material..</li> <li>2. <b>Salta em comprimento</b> com a <b>técnica de voo na passada</b>, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</li> <li>3. <b>Salta em altura</b> com <b>técnica de tesoura</b>, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio.</li> <li>4. <b>Lança a bola</b> (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</li> </ol>	2º PERÍODO Nº DE AULAS 6
<b>Ginástica de Solo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente e à retaguarda engrupados;</li> <li>- Avião;</li> <li>- Ponte, bandeira ou espargata.</li> <li>- Elementos de ligação (saltos, voltas e afundo);</li> <li>-Roda;</li> </ul>	1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</li> <li>1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</li> <li>1.7 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</li> <li>1.8 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</li> </ol>	1º PERÍODO Nº DE AULAS: 6  2º PERÍODO Nº DE AULAS 4
<b>Ginástica de Aparelhos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Plinto / Boque:</b></li> <li>- Salto de eixo;</li> <li>- Salto entre-mãos.</li> <li><b>Mini-trampolim:</b></li> <li>- Salto em extensão;</li> <li>- Salto engrupado;</li> <li>- Pirueta;</li> <li><b>Na trave baixa (banco suco invertido):</b></li> <li>- Marcha à frente e atrás;</li> <li>- Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente;</li> <li>- Meia volta;</li> </ul>	O aluno: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou suco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</li> <li>2.2 Salto entre-mãos (boque/plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</li> </ol> </li> <li>3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</li> <li>3.2 Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</li> <li>3.3 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</li> </ol> </li> <li>4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente.</li> <li>4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</li> <li>4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.</li> <li>4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</li> </ol> </li> </ol>	1ºPERÍODO Nº DE AULAS: 6  2º PERÍODO Nº DE AULAS 4



## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 6ºANO – 2023/2024

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
	- Salto a pés juntos;		
<b>Natação</b>	-Ações técnicas -Terminologia básica	Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue: 1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias. 2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). 3. Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal. 4. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, etc.), a vários níveis de profundidade. 5. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais. 6. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.	1º Período <b>Nº DE AULAS</b> <b>9</b>
<b>Outras / Modalidades Alternativas</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientação, Luta e Natação.</li> </ul>	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Planificação elaborada de acordo com as “Orientações para a Recuperação e Consolidação das Aprendizagens”, emanadas pelo Ministério da Educação, tendo por base os documentos curriculares – <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> (PA) e as Aprendizagens Essenciais (AE). A lecionação de alguns conteúdos (natação, ginástica, etc.) dependerá da disponibilidade de espaços e materiais.			

- A calendarização das atividades letivas poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos espaços.
- Poderão ser introduzidas na planificação modalidades alternativas, de acordo com a disponibilidade dos espaços e dos materiais.

**Pedrógão Grande, 15 de setembro de 2023**

**O Docente de Educação Física**

Abílio Carvalho