

Nível de Ensino: 2.ºCiclo

Disciplina: **Educação Física**

Ano: 6.º

Curso:

Planificação Anual

Semestre	Sequências	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º	Domínio 1 1)- Aptidão Física	D1) <ul style="list-style-type: none"> Resistência/Velocidade/Força Flexibilidade/Destreza Geral Alimentação/repouso Frequência Cardíaca Frequência Respiratória Sinais exteriores de fadiga 	5
	Domínio 2 2)-Jogos Pré-desportivos	D2)- Rabia / Jogo dos Passes / Mata/ Bola ao Capitão	6
	Domínio 3 3)- Ginástica	D3) Solo/Aparelhos <ul style="list-style-type: none"> Identificação dos aparelhos/Regras de segurança Rolamento à frente e à retaguarda Roda Boque -salto de eixo Trampolim sueco/reuther Trave- Posições de equilíbrio e flexibilidade Avião/salto a pés juntos 	8
	Domínio 4 4) - Atletismo	D4)- Corta-Mato/ Velocidade <ul style="list-style-type: none"> Regulamento da corrida Princípios técnicos e táticos - Salto em comprimento Identificação do salto Técnica e regras do salto 	10
	Domínio 5	D5) <ul style="list-style-type: none"> Objetivo do jogo; 	

	<p>5)-Basquetebol</p> <p>Domínio 5 5)-Futsal</p> <p>Domínio 6 c)-Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ações técnicas (tipos de passe, recepção, drible e lançamento) ● Ações táticas (marcação e desmarcação) ● Noção de ataque e defesa; ● Regras básicas do jogo. <p>D5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ações técnicas (passe, recepção, drible, finta e remate) ● Técnica do guarda-redes <p>D6 - c)-Atividades Rítmicas e Expressivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Danças sociais ● Danças tradicionais 	<p>10</p> <p>6</p> <p>3</p>
2.º	<p>Domínio 1 1)- Aptidão Física</p> <p>Domínio 2 2)-Jogos Pré-desportivos</p> <p>Domínio 3 3)-Ginástica</p> <p>Domínio 4 4)-Atletismo</p>	<p>D1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resistência/Velocidade/Força ● Flexibilidade/Destreza Geral <p>D2)- Futebol humano/Futvolei/Bola ao capitão</p> <p>D3) - Ritmica/Solo/Aparelhos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Corda/arco/bola ● Sequência de elementos gímnicos ● Apoio facial invertido -Minitrampolim ● Salto em extensão ● Salto engrupado ● Meia pirueta vertical -Plinto ● Salto entre mãos <p>D4)-Lançamento da bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Técnica de lançamento e regulamento. -Salto em Altura ● Técnica de Tesoura ● Regras e Regulamento do salto Corrida de Barreiras ● Regras e regulamento ● Técnica de corrida ● Técnica de transposição <p>D5)</p>	<p>5</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>8</p>

	Domínio 5 5)-Futsal	<ul style="list-style-type: none"> • Ações táticas (marcação e desmarcação) • Jogo formal • Regras básicas do jogo/ Arbitragem 	6
	Domínio 5 5)-Gira-Volei	D5 - Gira-Volei <ul style="list-style-type: none"> • Ações técnicas <ul style="list-style-type: none"> - Posição-base - Passe a duas mãos; • Princípios táticos:1X1/2X2 • Regras básicas do jogo 	8
	Domínio 6 a)-Badminton	D6 - a) <ul style="list-style-type: none"> • Pega da raqueta/volante • Posição-base/Deslocamentos • Batimentos/Serviço Regras do Jogo singulares	6
	Domínio 6 b)- Luta	D6 - b) -Técnica de combate na luta a pé e luta no solo;	3
	d)-Orientação	D6 - d) - Interpretação de mapas/sinalética. <ul style="list-style-type: none"> • Percursos/técnicas básicas 	4

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
D1-Aptidão física: a)Realiza ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.	20%	Bateria de testes Fitescola Indicadores de desempenho

<p>b)Realiza ações motoras de contração muscular localizada, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>c)Realiza ações motoras globais de curta duração percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>d)Realiza ações motoras com grande amplitude, de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.</p> <p>e)Realiza movimentos de deslocamento no espaço com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p>		<p>Questionamento</p> <p>Ficha formativa</p>
<p>D2-Jogos pré-desportivos:</p> <p>a)Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo; aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas, equipa e os adversários com respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros.</p> <p>b)Passa e recebe a bola, dribla, lança e/ou remata enquadrando-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>c) O aluno desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas e marca o adversário quando a sua equipa perde a bola.</p>	<p>10%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos;</p> <p>-Níveis de desempenho;</p> <p>Questionamento</p> <p>Ficha formativa</p>
<p>D3-Ginástica:</p> <p>a)Combina as habilidades em sequências, realizando os elementos gímnicos (cambalhota à frente e à retaguarda, pino, roda e posições de flexibilidade) com correção técnica.</p> <p>b)Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos chegando ao solo em condições de equilíbrio os saltos: salto de eixo no boque, a cambalhota à frente no plinto longitudinal, salto em extensão e meia pirueta no mini trampolim e marcha à frente e atrás na trave, com correção técnica.</p> <p>c)Em situação de exercitação com música, realiza individualmente ou em grupo 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.</p>	<p>15%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos;</p> <p>-Níveis de desempenho.</p> <p>Questionamento</p> <p>Ficha formativa</p>
<p>D4-Atletismo:</p> <p>a)Efetua com correção técnica uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; salto em comprimento com a técnica de voo na passada; salto em altura com a técnica de tesoura e lançamento da bola em aceleração progressiva.</p>	<p>15%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos;</p> <p>-Níveis de desempenho;</p> <p>-Marcas obtidas.</p> <p>Ficha formativa</p>

<p>D5-Desportos coletivos (Futsal, Basquetebol, Voleibol): a)Coopera com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceita as decisões da arbitragem, aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo. b) Realiza com oportunidade e correção global, nos jogos e em exercícios critério as diferentes ações técnicas de cada modalidade. c)Em situação de jogo (2x2), (3x3), (4x4), conhece o seu objetivo, a função e o modo de execução das diferentes ações táticas de cada modalidade.</p>	<p>20%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos; -Níveis de desempenho. Questionamento Ficha formativa</p>
<p>D6-Outras:-Badminton/Luta/Dança/Orientação a) Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as diferentes ações técnico/táticas, definidas para a modalidade. b)Em situação de luta e ou em guarda a quatro, utiliza a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com oportunidade e ritmo adequado. c)Em situação de exploração do movimento individual, a pares ou em grupo, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor e ou sugeridos pelos alunos, seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica. d)Realiza as técnicas básicas de orientação: manuseamento e orientação do mapa pelo terreno com conhecimento da respetiva sinalética na realização de pequenos percursos.</p>	<p>10%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos; -Níveis de desempenho. Questionamento Ficha formativa</p>
<p>D7 Conhecimentos/ Capacidades e Atitudes a)Mobiliza conhecimentos e outros saberes e estabelecendo relações intra e interdisciplinares, utilizando formas de comunicação verbais e não verbais e desenvolve processos de resolução de problemas de forma critica e criativa. b) Manifesta consciência e domínio do corpo, adotando ações a nível da sensibilidade estética e artística, promovendo a saúde e o bem estar e participa de forma assídua e pontual nas atividades. c) Adequa os comportamentos em contextos de cooperação, partilha e competição, interagindo com respeito nas relações interpessoais e de grupo com sentido de responsabilidade e autonomia no seu desenvolvimento pessoal</p>	<p>10%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta; Questionamento</p>

Notas:- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano;

- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados;
- a dificuldade registada num determinado período do ano não deve ser considerada na avaliação final do 2º semestre, quando se deteta que o aluno já superou o problema.