

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"> <li>Resistência/Velocidade/Força</li> <li>Flexibilidade/Destreza Geral</li> <li>Alimentação/repouso</li> <li>Frequência Cardíaca</li> <li>Frequência Respiratória</li> <li>Sinais exteriores de fadiga</li> </ul>	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"> <li>Identificação dos aparelhos/Regras de segurança</li> <li>Rolamento à frente e à retaguarda</li> <li>Roda</li> <li>Boque -salto de eixo</li> <li>Trampolim sueco/reuther</li> <li>Trave- Posições de equilíbrio e flexibilidade</li> <li>Avião/salto a pés juntos</li> </ul>	8
	Domínio 4 4) - Atletismo	D4)- Corta-Mato/ Velocidade <ul style="list-style-type: none"> <li>Regulamento da corrida</li> <li>Princípios técnicos e táticos</li> <li>- Salto em comprimento</li> <li>Identificação do salto</li> <li>Técnica e regras do salto</li> </ul>	10
	Domínio 5	D5) <ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo do jogo;</li> </ul>	

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

	<b>Domínio 5</b> 5)-Futsal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ações táticas (marcação e desmarcação)</li> <li>• Jogo formal</li> <li>• Regras básicas do jogo/ Arbitragem</li> </ul>	6
	<b>Domínio 5</b> 5)-Gira-Volei	<b>D5 - Gira-Volei</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ações técnicas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição-base</li> <li>- Passe a duas mãos;</li> </ul> </li> <li>• Princípios táticos:1X1/2X2</li> <li>• Regras básicas do jogo</li> </ul>	8
	<b>Domínio 6</b> a)-Badminton	<b>D6 - a)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pega da raqueta/volante</li> <li>• Posição-base/Deslocamentos</li> <li>• Batimentos/Serviço</li> </ul> Regras do Jogo singulares	6
	<b>Domínio 6</b> b)- Luta	<b>D6 - b)</b> -Técnica de combate na luta a pé e luta no solo;	3
	<b>d)-Orientação</b>	<b>D6 - d)</b> - Interpretação de mapas/sinalética. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percursos/técnicas básicas</li> </ul>	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
<b>D1-Aptidão física:</b> 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><b>D2-Jogos pré-desportivos:</b></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><b>D3-Ginástica:</b></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><b>D4-Atletismo:</b></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><b>D5-Desportos coletivos (Futsal, Basquetebol, Voleibol):</b>  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><b>D6-Outras:-Badminton/Luta/Dança/Orientação</b>  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><b>D7 Conhecimentos/ Capacidades e Atitudes</b>  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.