

## PLANO ANUAL 2023/2024

Componente do Currículo: Educação Física

Nível/Ano: 6º ano

Constituem-se únicos suportes para a planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, o estabelecido no Projeto Educativo do Agrupamento, na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e ainda as Aprendizagens Essenciais por área de desenvolvimento das competências identificando domínios e temas, a sua ligação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e sugestões de abordagens metodológicas.

### OPERACIONALIZAÇÃO DAS ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DEFINIDAS NO PERFIL DOS ALUNOS

**A (Linguagens e Textos):** Os alunos usam linguagens verbais e não-verbais para significar e comunicar, recorrendo a gestos, sons, palavras, números e imagens. Usam-nas para construir conhecimento, compartilhar sentidos nas diferentes áreas do saber.

**B (Informação e Comunicação):** Os alunos pesquisam sobre matérias escolares e temas do seu interesse. Recorrem à informação disponível em fontes documentais físicas e digitais - em redes sociais, na Internet, nos media, livros, revistas, jornais.

**C (Raciocínio e Resolução de Problemas):** Os alunos colocam e analisam questões a investigar, distinguindo o que se sabe do que se pretende descobrir. Definem e executam estratégias adequadas responder às questões iniciais. Analisam criticamente as conclusões a que chegam, reformulando, se necessário, as estratégias adotadas.

**E (Relacionamento Interpessoal):** Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.

Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais, artísticos. Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.

**F (Desenvolvimento Pessoal e Autonomia):** Os alunos estabelecem, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem.

Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.

**G (Bem-Estar, Saúde e Ambiente):** Os alunos são responsáveis e estão conscientes de que os seus atos e as suas decisões afetam a sua saúde, o seu bem-estar e o ambiente. Assumem uma crescente responsabilidade para cuidarem de si, dos outros e do ambiente e para se integrarem ativamente na sociedade.

**H (Sensibilidade Estética e Artística):** Os alunos percebem o valor estético das experimentações e criações a partir de intencionalidades artísticas, mobilizando técnicas e recursos de acordo com diferentes finalidades e contextos.

**J (Consciência e Domínio do Corpo):** Os alunos reconhecem a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional. Os alunos realizam atividades não-locomotoras (posturais), locomotoras (transporte do corpo) e manipulativas (controlo e transporte de objetos).

Os alunos aproveitam e exploram a oportunidade de realização de experiências motoras que, independentemente do nível de habilidade de cada um, favorece aprendizagens globais e integradas.

SEMESTRES TEMPOS LETIVOS TOTAIS	TEMPOS LETIVOS POR SUBDOMÍNIO	SUBDOMÍNIOS E CONTEÚDOS <i>(prevendo a identificação dos conteúdos/ disciplinas passíveis de articulação curricular incluindo os domínios definidos na EECE)</i>	DESENVOLVIMENTO DE ATITUDES	PERFIL DO ALUNO	
1.º (51 tempos letivos)	6	<p><u>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA</u>: Avaliação diagnóstica – aplicação da bateria de testes FitEscola: cálculo do índice de massa corporal (IMC); aptidão aeróbia (teste vaivém), força inferior (impulsão horizontal), força abdominal, velocidade (40m), agilidade (4x10m) e flexibilidade senta e alcança).</p> <p><i>(Mat - Organização e tratamento de dados, expressões numéricas; potências)</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Atividades Físicas</b></p> <p><u>ATLETISMO</u></p> <p><u>CORRIDA DE RESISTÊNCIA</u> Noção de espaço/tempo (ritmo de corrida); Realização de pequenos percursos (nº de voltas / X tempo) Corrida de longa duração, máxima intensidade sem diminuição de eficácia, resistindo à fadiga e recuperando o esforço.</p> <p><u>CORRIDA DE BARREIRAS/OBSTÁCULOS</u> 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. Realiza uma corrida com transposição de obstáculos, combinando a corrida, a impulsão, o voo e a receção sem perda nítida de velocidade, realizando três apoios entre obstáculos.</p> <p><u>SALTO EM ALTURA</u> Exercício individual; Realiza corrida de balanço, com a impulsão com o pé de fora, passagem com a técnica de tesoura, faz a queda a dois pés (alternados a dois tempos), de pé. Reconhece os requisitos técnicos para a correta execução do salto.</p> <p><u>JOGOS</u></p> <p><u>BASQUETEBOLE</u> Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e sinais da arbitragem e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 3x3: <u>Após recuperação da bola pela sua equipa</u>: com posse da bola, adota uma atitude de tripla ameaça, e realiza a ação mais adequada (passe, drible ou lançamento), com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo. <u>Sem posse de bola</u>: desmarca-se, corta para o cesto. <u>Após perda de posse de bola</u>: assume uma atitude defensiva enquadrando-se de acordo com a posição</p>	<p style="text-align: center;"><b>RESPONSABILIDADE</b></p> <p>(Assiduidade/pontualidade; Realização das tarefas; Cumprimento de prazos; Material necessário e Organização)</p> <p style="text-align: center;"><b>RESPEITO/CUMPRIMENTO DE REGRAS</b></p> <p>(Pelos colegas e professores; Pela opinião dos outros; Regras da sala de aula)</p> <p style="text-align: center;"><b>AUTONOMIA, COOPERAÇÃO, INICIATIVA</b></p> <p>(Interesse/ empenho/ concentração; Cooperação com os outros; Hábitos de trabalho; Persistência/perseverança; Participação (solicitada e espontânea); Realização de atividades de forma autónoma; Espírito de iniciativa e curiosidade pelo saber).</p>	<p><b>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</b> (A, B, G, H, I, J)</p> <p><b>Criativo</b> (A, C, D, J)</p> <p><b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, E, G)</p> <p><b>Indagador/ Investigador</b> (C, D, F, G, H, I, J)</p> <p><b>Respeitador da diferença/ do outro</b> (E, F, H, J)</p> <p><b>Sistematizador/ organizador</b> (A, B, C, D, I, J)</p> <p><b>Questionador</b> (A, B, C, D, F, G, I, J)</p> <p><b>Comunicador</b> (A, B, D, E, H)</p> <p><b>Autoavaliador</b> (transversal às áreas)</p> <p><b>Participativo/ colaborador</b> (B, C, D, E, F)</p> <p><b>Responsável/ autónomo</b> (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p><b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G, J)</p>	
	Ao longo do semestre	8			
		8			
	12				

		<p>dos adversários, dificultando o passe, drible e lançamento.</p> <p>Em situação de exercício realiza com oportunidade e correção as ações: passe de peito / picado e ombro; lançamento em apoio e na passada; drible de progressão e de proteção; passe e corte.</p> <p><u>GINÁSTICA</u> <u>APARELHOS:</u></p> <p><u>BOQUE</u> Salto de Eixo</p> <p><u>PLINTO</u> Salto com Rolamento à frente</p> <p>Exercitação individual; Percursos; Circuito Reconhece os requisitos técnicos para a correta execução dos movimentos.</p> <p><b>MODALIDADE ALTERNATIVA/PROJETOS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Aptidão física</b></p> <p>2 Aptidão aeróbia (teste vaivém), Velocidade (40m); 3 Agilidade (4x10m).</p> <p style="text-align: center;"><b>Conhecimentos</b></p> <p>3 Conhece o nome dos testes de Aptidão Física e relaciona-os com as capacidades físicas Interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física. (CN - alimentação e hábitos de vida saudável)</p> <p><u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></p>		
		<p><u>ATLETISMO</u> <u>ESTAFETAS</u></p> <p>Efetua uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança, sem acentuada desaceleração e cumprindo as exigências técnicas (técnica ascendente) e regulamentares. Reconhece o regulamento e os requisitos técnicos para a correta execução da disciplina.</p> <p>8 <u>GINÁSTICA:</u> <u>SOLO</u> Realiza uma sequência de exercícios no solo que combine com fluidez as destrezas gímnicas: rolamento à frente, rolamento à retaguarda engrupado e com saída de membros inferiores afastados e estendidos; posições de equilíbrio, (apoio facial invertido – pino de cabeça e pino de braços; avião, vela e bandeira) e posições de flexibilidade (ponte, espargata e rã). Reconhece os requisitos técnicos para a correta execução dos elementos.</p> <p>10 <u>JOGOS</u> <u>VOLEIBOL (adaptado/reduzido/condicionado) (MAT, EMRC)</u></p>		
	2.º (48 tempos letivos)			

	9	<p>Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogo reduzido e condicionado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe com as duas mãos por cima da cabeça.</li> <li>- Em situação de exercício ou em jogo (jogo do Rei – 1x1; 2x2) realiza com oportunidade e correção o passe.</li> </ul> <p><u>FUTEBOL (adaptado/reduzido/condicionado) (MAT, EMRC)</u></p> <p>Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.</p> <p>O aluno, em exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo e condução e bola</li> <li>- Passe e receção</li> <li>- Remate</li> </ul> <p>Em situação de jogo reduzido (num espaço amplo), com e sem guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passa a um jogador desmarcado;</li> <li>- Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, procurando o espaço livre;</li> <li>- Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação.</li> <li>- Marca o adversário escolhido.</li> </ul> <p>- Realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação.</p>		
	7	<p><u>DESPORTOS DE RAQUETE</u></p> <p><u>BADMINTON</u></p> <p>Realiza batimentos com um colega evitando que o volante caia no solo e realizando com correção as seguintes técnicas: pega e manipulação da raqueta, posição base, clear e lob.</p> <p>Reconhece os requisitos técnicos para a correta execução dos movimentos.</p>		
	3	<p><b>Aptidão física</b></p> <p>Força inferior (impulsão horizontal);          Força abdominal;          Flexibilidade senta e alcança).</p>		
	2	<p>MODALIDADE ALTERNATIVA/PROJETOS</p>		
	3	<p><b><u>Conhecimentos</u></b></p> <p><u>AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS;</u>  <u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></p>		