



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral **1º Período** – Educação Física – 6º ano Turma A – Aulas previstas: 37 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio (organizador)	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 11 Aulas dadas: 11	APTIDÃO FÍSICA - 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. - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	- Força; - Resistência; - Velocidade; - Flexibilidade; - Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 6 Aulas dadas:	ATLETISMO - NÍVEL Introdução - Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	- Corrida de Corta Mato (exercício critério) ; - Velocidade (40 m); - Corrida de Estafetas (exercício critério) ; - Salto em altura.	Cones Testemunhos Vídeos Cochão de queda Postes Elástico	Observação direta e indireta. Exercício-critério



Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 6 Aulas dadas:</p>	<p>BASQUETEBOL - NÍVEL Introdução</p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, BASQUETEBOL desempenhando, com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>- Objetivo do jogo; - Principais regras; - Posição base, Passe de peito/picado, Recepção (exercício critério); - Drible Parado, Progressão / proteção (exercício critério); - Lançamentos em suspensão; passada; - Paragens e rotações sobre o pé eixo, Ressalto (ofensivo / defensivo); - Defesa individual (HxH) e passe e corte; Jogo 2x1 - Questionamento oral.</p>	<p>- Cones - Vídeos - Coletes - Bolas</p>	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 6 Aulas dadas:</p>	<p>FUTEBOL – NÍVEL Introdução</p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, FUTEBOL desempenhando, com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>- Objetivo do jogo: Principais Regras; - Passe (parte interna), (exercício critério); - Recepção (parte interna e planta do pé), (exercício critério); - Condução da bola (parte interna e externa) (exercício critério); - Remate (parte exterior e peito do pé); Drible e Finta; Marcação e Desmarcação; Jogo 2x1; - Questionamento oral.</p>	<p>- Cones - Vídeos - Coletes - Bolas</p>	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>



Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 5 Aulas dadas:</p>	<p>GINÁSTICA SOLO / APARELHOS - NÍVEL Introdução</p> <p>- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini - trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Respeitador Responsável Questionador Cooperante Autónomo A,B,E,F,H</p>	<p>- Enrolamento à frente com as pernas afastadas; Enrolamento à frente saltado; - Enrolamento à retaguarda, com as pernas afastadas, (exercício critério); - Roda, (exercício critério); - Apoio invertido de cabeça; - Salto ao eixo no boque, (exercício critério); - Salto entre mãos; Salto em extensão, engrupado, encarpado, pirueta; - TRAVE – Avião, saída salto em extensão com meia pirueta; Questionário oral.</p>	<p>- Colchões - Boque - Reuther - Banco Sueco - Arcos</p>	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 3 Aulas dadas:</p>	<p>- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança. - Identificar as capacidades físicas; resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral, de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - Conhecer as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta. - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>- Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. - Processos de elevação e manutenção da aptidão física.</p>	<p>- Computador - Vídeos - Imagens - Livro didático - Quadro interativo</p>	<p>Avaliação escrita e oral Trabalhos</p>

O Docente de Educação Física

João Paulo Ramos Natário