

## ESCOLA EB 2,3 MARIA VELEDA – ANO LETIVO 2024/2025

### PLANIFICAÇÕES – EDUCAÇÃO FÍSICA

#### 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**, **Conhecimentos** e **Aptidão Física**, o 6.º ano visa a consolidação das aprendizagens desenvolvidas, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

Garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, no 6.º ano pretende-se dar oportunidade ao aperfeiçoamento das competências, delineadas no âmbito das aprendizagens essenciais, obrigatórias em todas as escolas, para este ciclo de ensino.

Assumindo como fundamental que os alunos adquiram as competências comuns 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** –, garante-se que todas as áreas se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. 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).
3. Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. 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.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

#### As áreas de competências do Perfil dos Alunos:

- A - Linguagem e Textos
- B – Informação e Comunicação
- C – Raciocínio e resolução de problemas
- D – Pensamento crítico e pensamento criativo
- E – Relacionamento Interpessoal
- F – Desenvolvimento pessoal e Autonomia
- G – Bem-estar, Saúde e Ambiente
- H – Sensibilidade Estética e Artística
- I – Saber Científico e Tecnológico
- J - Consciência e Domínio do Corpo



EDUCAÇÃO FÍSICA – 6.º ANO					
SUB-ÁREAS DAS ATIVIDADES FÍSICA	CATEGORIAS	CONTEÚDOS/TÓPICOS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Ações estratégicas orientadas para o Perfil dos Alunos	Perfil dos Alunos	AULAS PREVISTAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6º ano de escolaridade de **NÍVEL INTRODUÇÃO** em **QUATRO** matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DA ATIVIDADE FÍSICA**, de:

<b>JOGOS</b>	<b>A</b>	Participar em <b>JOGOS</b> ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	<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.	<b>A</b> <b>B</b> <b>C</b> <b>D</b> <b>E</b> <b>G</b> <b>H</b> <b>I</b> <b>J</b>	<b>1.º Semestre</b> Mínimo 54
<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	<b>B</b>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.			
<b>GINÁSTICA</b>	<b>C</b>	Compor e realizar, da <b>GINÁSTICA</b> (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de solo, minitrampolim, pinto e trave, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<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.; → 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.	<b>A</b> <b>C</b> <b>D</b> <b>G</b> <b>H</b> <b>I</b> <b>J</b>	<b>2.º Semestre</b> Mínimo 51

<b>ATLETISMO</b>	<b>D</b>	<p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>→ Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>→ Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Tarefas de síntese;</li> <li>→ Tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>→ Elaboração de planos gerais, esquemas.</li> </ul>	<b>A B C D G</b>	
<b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b>	<b>F</b>	<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>→ Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>→ Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>→ Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Saber questionar uma situação;</li> <li>→ Ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<b>A B C D E F G H I J</b>	
<b>RAQUETAS</b>	<b>G</b>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>→ Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>→ Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>→ Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>→ Interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>→ Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>	<b>A B C D E F G H I J</b>	

<b>CORFEBOL</b>	<b>G</b>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	<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.	<b>A B C D E F G H I J</b>	
<b>TAG-RUGBY</b>	<b>G</b>	Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.			
<b>ORIENTAÇÃO</b>	<b>G</b>	Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.			
<b>LUTA</b>	<b>G</b>				

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA**, de:

<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	Demonstrar capacidades em testes de Resistência Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade e género – Protocolo FITEscola. <b>Avaliação da Condição Física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão Aeróbia             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaivém</li> </ul> </li> <li>• Composição Corporal             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de Massa Corporal</li> <li>• Perímetro da cintura</li> </ul> </li> <li>• Aptidão Muscular:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominais</li> <li>• Flexões de braços</li> <li>• Impulsão Horizontal</li> <li>• Impulsão Vertical</li> <li>• Flexibilidade dos ombros</li> <li>• Flexibilidade dos Membros Inferiores</li> <li>• Velocidade 40m</li> </ul> </li> </ul>	<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. → Apresentar iniciativas e propostas; → Ser autónomo na realização das tarefas;	<b>A B C D E F G H I J</b>	
-----------------------	---	---	--	--

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS**, de:

<b>CONHECIMENTOS</b>	<p>→ Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado;</p> <p>→ Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p>[De acordo com as normas definidas nas Aprendizagens Essenciais – 2018]</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <p>→ Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>→ Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>→ Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>→ Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p>	<b>A B E F G</b>	
----------------------	--	---	----------------------------------	--

#### OBSERVAÇÕES:

A planificação pode ser alterada de acordo com o ritmo de aprendizagem da turma e de acordo com o Plano de Turma.

O número de aulas previstas para o SEMESTRE, já contempla as várias modalidades de avaliação e pode variar de turma para turma de acordo com os feriados.

#### NOTA:

Para os Níveis de INTRODUÇÃO selecionar as **3 melhores matérias do Domínio da Atividade Física**, de acordo com: **Obrigatório 1 da Subárea Categoria B**. No domínio da **APTIDÃO FÍSICA** cada professor deverá aplicar os TESTES FITescola, pelo menos, uma vez em cada semestre.