

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2023/2024

5.º ano – Educação Física

PERÍODO	Domínio/Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
1º PERÍODO	ÁREA da Aptidão Física (nos 3 Períodos) Aptidão Física/Saúde: - Exercício Físico/ Higiene corporal /Alimentação Saudável -Fitescola®	Desenvolver a Aptidão Física para elevar as capacidades coordenativas e condicionais. Realização dos testes do Fitescola® para aferir a aptidão Física - Circuitos de força, equilíbrio, coordenação/ destreza, velocidade; flexibilidade e resistência	Conhecer e aplicar cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; 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.	1,2,3,4, 5	6
	ÁREA dos Conhecimentos (nos 3 Períodos)		Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	A,B,C, D,E,F, G,H,I,J	6
	ÁREA das Atividades Físicas Atletismo	Técnica de corrida: Skipping alto, médio, baixo, à retaguarda; - Corrida contínua de 8 e 10 minutos; - Salto em comprimento- Fases do salto	Participar em JOGOS 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).		4
	Jogos Pré-Desportivos	Jogo dos 10 passes Jogo da Bola ao Capitão Jogo do Mata	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO - Basquetebol, Futebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as		12

5.º ano – Educação Física

PERÍODO	Domínio/Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	Atletismo	Técnica de corrida: Skipping alto, médio, baixo e à retaguarda; - Velocidade - Corrida de 40m, tipos de partida; - Salto em altura – salto de tesoura, corrida de aproximação	Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	A,B,C, D ,E, F, G, HI,J	5
	Voleibol/Andebol	Voleibol Regulamento e arbitragem -Serviço por baixo, Passe/ Recepção, Manchete, Situação de jogo simplificado/reduzido Andebol - - Regulamento e arbitragem - Passe/Recepção/finta/ drible e Remate Situação de jogo simplificado/reduzido	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO - Voleibol, Andebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		6 6
Total aulas 2º Período: 34 mínimo					
3º PERÍODO	Fitescola	Desenvolver/Aferir a aptidão física (exercícios para desenvolver globalmente a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (força e resistência muscular e flexibilidade).	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.	1,2,3,4, 5	4

5.º ano – Educação Física

PERÍODO	Domínio/Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	ÁREA das Atividades Físicas Ginástica de aparelhos	- Bock/ Plinto: Salto de eixo, Salto entre -mãos - Mini-Trampolim: Salto em extensão, Salto engrupado, Salto encarpado, Salto com ½ e 1 pirueta	Compor e realizar, da GINÁSTICA de aparelhos, as destrezas elementares dos saltos em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		5
	Atividades rítmicas e expressivas (danças)	Danças (tradicionais, sociais e modernas)	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.	A,B,C, D ,E, F, G, H,I,J	5
	Patinagem (uma das modalidades)	Deslize; Curva com os pés paralelos; Trava em T	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.		6
Total aulas 3º Período: 20 mínimo					
TOTAL DE AULAS DO ANO: 93 mínimo					

*Indicar de entre os valores e áreas de competência que serão trabalhados:

- Valores: 1. Responsabilidade e integridade; 2. Excelência e exigência; 3. Curiosidade, reflexão e inovação; 4. Cidadania e participação; 5. Liberdade
- Áreas de competência: A. Linguagens 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, técnico e tecnológico; J. Consciência e domínio do corpo
- O(s) professor(es) responsável(is): Cristina Nicolau

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2022/2023

6.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
1º PERÍODO	ÁREA da Aptidão Física (nos 3 Períodos) Aptidão Física/Saúde: - Exercício Físico/ Higiene corporal /Alimentação Saudável -Fitescola®	Desenvolver a Aptidão Física para elevar as capacidades coordenativas e condicionais. Realização dos testes do Fitescola® para aferir a aptidão Física - Circuitos de força, equilíbrio, coordenação/ destreza, velocidade; flexibilidade e resistência	Conhecer e aplicar cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; 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.	1,2,3,4, 5	6
	ÁREA dos Conhecimentos (nos 3 Períodos)		Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	A,B,C, D ,E, F, G, H,I,J	6
	ÁREA das Atividades Físicas Atletismo	Técnica de corrida: Skipping alto, médio, baixo, à retaguarda; - Corrida contínua de 8 e 10 minutos; - Salto em comprimento- Fases do salto	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO -		

6.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	Jogos Pré-Desportivos	Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol - Regulamento e arbitragem - Passe/Recepção/Drible/ Lançamentos/Mudanças de direção e de mão pela frente, Paragens e Rotações sobre um apoio, - Situação de jogo Futebol - Regulamento e arbitragem - Passe/Recepção/finta/ drible e Remate/ Condução de bola - Situação de jogo Badminton - Pega da raqueta - Clear; Lob; Serviço curto; Serviço comprido; - Regras/Regulamento do jogo Situação de jogo singular e pares	Basquetebol, Futebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		8
			Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e ofensivamente em participações «individuais», aplicando as regras, como jogador, mas também como árbitro.		8
Total aulas 1º Período: 36 mínimo					
2º PERÍODO	ÁREA das Atividades Físicas Ginástica de Solo	Rolamentos: - Rolamento à frente e à retaguarda engrupada - Rolamento à frente e à retaguarda com saída de pernas afastadas e estendidas - Apoio facial invertido; - Roda; Avião; Ponte; Técnica de corrida: Skipping alto, médio, baixo e à retaguarda; - Velocidade - Corrida de 40m, tipos de partida;	Compor e realizar, da GINÁSTICA de Solo, as destrezas elementares em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e	1,2,3,4, 5	8
				A,B,C, D ,E, F,	6

6.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar r*	Nº de aulas por unidade
	Atletismo	- Salto em altura – salto de tesoura, corrida de aproximação	cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	G, HI, J	8
	Voleibol/Andebol	Voleibol Regulamento e arbitragem -Serviço por baixo, Passe/ Recepção, Manchete, Situação de jogo simplificado/reduzido Andebol - - Regulamento e arbitragem - Passe/Recepção/finta/ drible e Remate Situação de jogo simplificado/reduzido	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO - Voleibol, Andebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		8
Total aulas 2º Período: 34 mínimo					
3º PERÍODO	Fitescola ÁREA das Atividades Físicas Ginástica de aparelhos	Desenvolver/Aferir a aptidão física (exercícios para desenvolver globalmente a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (força e resistência muscular e flexibilidade). - Bock/ Plinto: Salto de eixo, Salto entre -mãos - Mini-Trampolim: Salto em extensão, Salto engrupado, Salto encarpado, Salto com ½ e 1 pirueta	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. Compor e realizar, da GINÁSTICA de aparelhos, as destrezas elementares dos saltos em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e	1,2,3,4, 5	4 6

6.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	Atividades rítmicas e expressivas (danças)	Danças (tradicionais, sociais e modernas)	expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 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.	A,B,C, D,E,F, G,H,I,J	5
	Patinagem (uma das modalidades)	Deslize; Curva com os pés paralelos; Trava em T	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.		8
Total aulas 3º Período: 23 mínimo					
TOTAL DE AULAS DO ANO: 93 mínimo					

*Indicar de entre os valores e áreas de competência que serão trabalhados:

- Valores: 1. Responsabilidade e integridade; 2. Excelência e exigência; 3. Curiosidade, reflexão e inovação; 4. Cidadania e participação; 5. Liberdade
- Áreas de competência: A. Linguagens 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, técnico e tecnológico; J. Consciência e domínio do corpo
- O(s) professor(es) responsável(is): Cristina Nicolau



Agrupamento de Escolas de Gondifelos

