

## ***Plano Geral de Trabalho da Disciplina de Educação Física***

**6º ANO**

**Ano letivo 2023/2024**

### ***Aulas previstas:***

1º Período: **38 aulas**

2º Período: **35 aulas**

3º Período: **30 aulas**

### **1º Período**

Apresentação e atividades iniciais .....	2 aulas
Avaliação sumativa (finalidade classificatória).....	8 aulas
Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) .....	28 aulas
<b>TOTAL .....</b>	<b>38 aulas</b>

Domínio/Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>ATLETISMO</b>	- Realizar, do ATLETISMO, corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	30
	<b>GINÁSTICA</b>	- Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares de solo, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I,J)	
	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		
	<b>OUTRAS</b>	- Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</b>	- 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)  Cuidador de si e do outro: (B, E, F, G)	No decorrer das aulas

## 2º Período

Avaliação sumativa (finalidade classificatória)..... 8 aulas

Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) ..... 27 aulas

**TOTAL** ..... **35 aulas**

Domínio/Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	29
	<b>ATLETISMO</b>	- Realizar, do ATLETISMO, saltos (comprimento) e corridas (velocidade), 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)	
	<b>GINÁSTICA</b>	- Compor e realizar, da GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares de aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</b>	- 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)  Cuidador de si e do outro: (B, E, F, G)	No decorrer das aulas

### 3º Período

Avaliação sumativa (finalidade classificatória)..... 8 aulas

Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) ..... 22 aulas

**TOTAL ..... 30 aulas**

Domínio/Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- 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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	24
	<b>ATLETISMO</b>	- Realizar, do ATLETISMO, saltos (altura), corridas (estafetas) e lançamentos (peso) 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)	
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b>	- 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.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</b>	- 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Cuidador de si e do outro: (B, E, F, G)	No decorrer das aulas

**Observação:** A gestão dos tempos e conteúdos podem sofrer alterações e/ou ajustes de acordo com a especificidade do grupo turma, bem como as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano de Turma e situações imprevistas tais como o mapa de rotações e as condições climáticas.