

**PLANO ANUAL DE TRABALHO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA | 6.º ANO**

| TEMPOS PREVISTOS |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| 1.º PERÍODO      | 2.º PERÍODO | 3.º PERÍODO |
| 41 tempos        | 38 tempos   | 23 tempos   |

| GESTÃO DOS TEMPOS LETIVOS                                                                       |           |                                                                                                 |           |                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.º PERÍODO                                                                                     | Tempos    | 2.º PERÍODO                                                                                     | Tempos    | 3.º PERÍODO                                                                                     | Tempos    |
| Apresentação e atividades iniciais                                                              | 2         | Apresentação e atividades iniciais                                                              | -         | Apresentação e atividades iniciais                                                              | -         |
| Avaliação diagnóstica                                                                           | 2         | Avaliação diagnóstica                                                                           | 2         | Avaliação diagnóstica                                                                           | 2         |
| Avaliação (sumativa classificatória) ...                                                        | 8         | Avaliação (sumativa classificatória) ...                                                        | 8         | Avaliação (sumativa classificatória) ...                                                        | 6         |
| Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens) | 29        | Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens) | 28        | Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens) | 15        |
| <b>Total</b>                                                                                    | <b>41</b> | <b>Total</b>                                                                                    | <b>38</b> | <b>Total</b>                                                                                    | <b>23</b> |

## 1.º PERÍODO

| DOMÍNIO<br>/TEMA            | SUBDOMÍNIO/<br>CONTEÚDOS                                                 | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS:<br>CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DESCRITORES DO PERFIL<br>DO ALUNO                                                        | N.º DE<br>TEMPOS<br>(50m) |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 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:<br><br>A, B, G, I, J                                 | 33                        |
|                             | <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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Criativo-Expressivo:<br><br>A, C, D, J, H                                                |                           |
|                             | <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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo:<br><br>B, C, D, E, F, G, I, J |                           |
|                             | <b>OUTRAS*</b><br><br>*a Natação   obrigatória lecionar num dos períodos | - Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.<br><br>- 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  ticos.<br><br>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou T nis de Mesa e/ou T nis de Campo) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» | Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador<br><br>A, B, C, D, F, H, I, J       |                           |

|                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |                             |
|------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
|                              |                  | <p>e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>- Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>                                                                                                                                 | Crítico/Analítico<br>A, B, C, D, G       |                             |
| ÁREA DA<br>APTIDÃO<br>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.                                                                                                                                                                                               | Cuidador de si e do outro:<br>B, E, F, G | 6                           |
| ÁREA<br>DOS<br>CONHECIMENTOS |                  | <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>- Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.</p> |                                          | No<br>decorrer<br>das aulas |

**Observações:** 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 como limitações decorrentes de obras, o mapa de rotações e as condições climáticas.

## 2.º PERÍODO

| DOMÍNIO<br>/TEMA            | SUBDOMÍNIO/<br>CONTEÚDOS                                                 | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS:<br>CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DESCRITORES DO PERFIL<br>DO ALUNO                                                        | N.º DE<br>TEMPOS<br>(50m) |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 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:<br><br>A, B, G, I, J                                 | 32                        |
|                             | <b>ATLETISMO</b>                                                         | - Realizar, do ATLETISMO, saltos (comprimento) e corridas (velocidade), segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Criativo-Expressivo:<br><br>A, C, D, J, H                                                |                           |
|                             | <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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo:<br><br>B, C, D, E, F, G, I, J |                           |
|                             | <b>OUTRAS*</b><br><br>*a Natação é obrigatória lecionar num dos períodos | - Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.<br><br>- 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.<br><br>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou Ténis de Mesa e/ou Ténis de Campo) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» | Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador<br><br>A, B, C, D, F, H, I, J       |                           |

|                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                             |
|------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                              |                  | <p>e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> </ul>                                                                                                                                     | <p>Crítico/Analítico</p> <p>A, B, C, D, G</p> <p>Cuidador de si e do outro:</p> <p>B, E, F, G</p> |                             |
| ÁREA DA<br>APTIDÃO<br>FÍSICA | <b>FITESCOLA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                   | 6                           |
| ÁREA<br>DOS<br>CONHECIMENTOS |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li> <li>- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</li> <li>- Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.</li> </ul> |                                                                                                   | No<br>decorrer<br>das aulas |

**Observações:** 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 como limitações decorrentes de obras, o mapa de rotações e as condições climatéricas.

### 3.º PERÍODO

| DOMÍNIO<br>/TEMA            | SUBDOMÍNIO/<br>CONTEÚDOS                                                 | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS:<br>CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DESCRITORES DO PERFIL<br>DO ALUNO                                                        | N.º DE<br>TEMPOS<br>(50m) |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 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:<br><br>A, B, G, I, J                                 | 17                        |
|                             | <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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Criativo-Expressivo:<br><br>A, C, D, J, H                                                |                           |
|                             | <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.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo:<br><br>B, C, D, E, F, G, I, J |                           |
|                             | <b>OUTRAS*</b><br><br>*a Natação   obrigatória lecionar num dos períodos | - Realizar PERCURSOS (Orienta o) elementares, utilizando técnicas de orienta o e respeitando as regras de organiza o, participa o, e de preserva o da qualidade do ambiente.<br><br>- Realizar a o es de oposi o 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  ticos.<br><br>- Realizar com oportunidade e corre o as a o es técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou T nis de Mesa e/ou T nis de | Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador<br><br>A, B, C, D, F, H, I, J       |                           |

|                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |                             |
|------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                              |                  | <p>Campo) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>- Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>                                                    | <p>Crítico/Analítico</p> <p>A, B, C, D, G</p> <p>Cuidador de si e do outro:</p> <p>B, E, F, G</p> |                             |
| ÁREA DA<br>APTIDÃO<br>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.                                                                                                                                                                                               |                                                                                                   | 6                           |
| ÁREA<br>DOS<br>CONHECIMENTOS |                  | <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>- Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.</p> |                                                                                                   | No<br>decorrer<br>das aulas |

**Observações:** 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 como limitações decorrentes de obras, o mapa de rotações e as condições climáticas.