



DGEstE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços Região Centro

Agrupamento de Escolas Figueira Mar

Código 161366 – Contribuinte nº 600 074 978

Ano Letivo 2021/2022



PLANIFICAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA - 6ºANO

Período letivo	Áreas O aluno deve ficar capaz de:	Subáreas / Matérias	Aulas previstas
1º Período	- Realizar, do ATLETISMO - corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares; - 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; - Compor e realizar, da GINÁSTICA - Solo e Rítmica, as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios; - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, no Jogo Desportivo Coletivo - Basquetebol, 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; - Conhecer os materiais específicos e as regras básicas de jogo de Unihóquei, bem como realizar ações técnicas em exercício critério e de forma jogada; - 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; - 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; - 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 actividade física.	Atividades Físicas: Atletismo - corrida de velocidade (40 mts), corrida de estafetas (4x50 mts) e de obstáculos, lançamentos (do peso 2/3kgs e da bola de ténis); Ginástica - Solo e Rítmica; Jogos - Jogo de raquetas, Rabia, Bola ao capitão, Jogo dos passes, Bola ao Fundo; JDC - Basquetebol; Outras - Unihóquei e Desportos de Combate (Luta) Aptidão Física: Desenvolvimento de capacidades motoras – resistência, força, flexibilidade, velocidade, destreza geral; FITescola® (27/09 a 01/10 e 15 a 19/11) Conhecimentos: Identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado	36/41 Aulas

Período letivo	Aprendizagens essenciais O aluno deve ficar capaz de:	Temas/Conteúdos	Aulas previstas
2º Período	- Realizar, do ATLETISMO - saltos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares; - Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - Danças Tradicionais, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições; - 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; - 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; - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos - Andebol e Voleibol, 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; - 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; - Realizar PERCURSOS - Orientação, elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente; - 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; - 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 actividade física.	<u>Atividades Físicas:</u> Atletismo - saltos (salto em comprimento e salto em altura); Atividades Rítmicas Expressivas - Danças Tradicionais; Jogos - Rabia, Bola ao capitão, Jogo dos passes, Bola ao Fundo, Mata; Ginástica - Aparelhos; JDC - Andebol e Voleibol; Patinagem; Outras - Orientação <u>Aptidão Física:</u> Desenvolvimento de capacidades motoras - resistência, força, flexibilidade, velocidade, destreza geral; FITescola® (14 a 18/03) <u>Conhecimentos:</u> Identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado	37/39 Aulas

Período letivo	Aprendizagens essenciais O aluno deve ficar capaz de:	Temas/Conteúdos	Aulas previstas
3º Período	- Conhecer os materiais específicos e as regras básicas de jogo de Badminton, bem como realizar acções técnicas em exercício critério e de forma jogada; - 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 acções técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos; - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, no Jogo Desportivo Coletivo - Futsal, realizando com oportunidade e correção as acções 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; - Conhecer os materiais específicos e as regras básicas de jogo de Basebol, bem como realizar acções técnicas em exercício critério e de forma jogada; - Conhecer os elementos que compõem a bicicleta, conhecer os sinais de trânsito e cumprir as regras de trânsito, efectuando pequenos percursos de bicicleta, em segurança; - Conhecer os materiais específicos e as regras básicas de jogo de Frisbee, bem como realizar acções técnicas, em exercício critério e de forma jogada; - Conhecer os materiais específicos e as regras básicas de jogo de Tag-Rugby, bem como realizar acções técnicas em exercício critério e de forma jogada; - 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; - 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 actividade física.	<u>Atividades Físicas:</u> Badminton, JDC - Futsal; Jogos - Rabia, Bola ao capitão, Jogo dos passes, Mata, Bola Azeitona; Outras - Basebol. Ciclismo Frisbee e Tag-Rugby <u>Aptidão Física:</u> Desenvolvimento de capacidades motoras – resistência, força, flexibilidade, velocidade, destreza geral; FITescola® (09 a 13/05) <u>Conhecimentos:</u> Identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado	25/26 Aulas

6º A			6º B			6º C			6º D		
1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP
38	39	25	39	38	25	36	37	26	40	39	25