



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 6.º ANO

N.º de aulas previstas

1º Período: 39 2º Período: 32 3º Período: 21

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Atividades Físicas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade em pelo menos cinco categorias / subáreas do seguinte conjunto de possibilidades: • Categoria B (JDC) - 1 matérias • Categoria C (Ginástica) - 1 matéria • Categoria D (Atletismo) - 1 matéria • Categoria E (Patinagem) - 1 matéria • Categoria F (Atividades Rítmicas Expressivas: Dança) – 1 matéria (sem avaliação) • Categoria G (Outras: Badminton) - 1 matéria	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
1. Jogos Desportivos Coletivos (Categoria B) - Basquetebol - Futsal - Voleibol	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
2. Ginástica (Categoria C) - Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos	SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo e dos aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
3. Atletismo (Categoria D) - Corridas - Saltos	SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)
4. Patinagem (Categoria E)	SUBÁREA PATINAGEM 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.	
5. Dança (Categoria F) - os conteúdos passaram para a disciplina de C.E.A. (6º ano)	SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: DANÇA Interpretar sequências de elementos técnicos elementares da Dança: Danças de Apresentação e Danças Tradicionais, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
7. Outras (Categoria G) - Orientação - Hóquei em Campo - Tag Râguebi - Raquetas (Badminton)	OUTRAS Cada professor, em função das características dos seus alunos e /ou do grupo/turma, bem como das condições de material, tempo e espaço, poderá optar pela abordagem de uma ou várias das seguintes modalidades / matérias (com ou sem a respetiva avaliação): Escalada, Luta/Judo, Orientação, Hóquei em Campo, Tag Râguebi, etc... NOTA: Na Categoria B (JDC) conta o melhor nível obtido pelo aluno. O nível atribuído nas restantes Categorias é obtido através da combinação dos níveis alcançados pelo aluno nas várias matérias que compõem essa Categoria, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar (constam de grelha própria).	



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem	Descritores do perfil dos alunos
	Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	
Aptidão Física	A conjugação dos vários níveis obtidos pelo aluno nas várias Categorias corresponde a um nível de desempenho global e que consta da respetiva “Grelha de Níveis de Desempenho/ Rubricas”, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
	Para a avaliação global contam os cinco melhores níveis obtidos pelo aluno.	
Conhecimentos	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. O aluno deve ser capaz de: - 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 o objetivo de cada modalidade / matéria, as suas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais; - Conhecer os aspetos regulamentares mais importantes das diferentes modalidades / matérias.	