

Educação Física – 2.º Ciclo (5.º e 6.º anos) Planificação Anual 2024 – 2025

Turmas: 5.º - A; B; C; D; E; F; G; H; I; J. 6.º - A; B; C; D; E; F; G; H; I; J.

1 - Estrutura e Finalidades da disciplina

A Educação Física tem como finalidade o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da apropriação das habilidades e conhecimentos, elevação das suas capacidades e formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração de atividade física adequada (intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa).

Esta disciplina é anual em todos os anos de escolaridade e insere-se na componente de formação geral, tendo uma carga horária semanal de 135 minutos letivos, agrupados em 90 mais 45 minutos.

De acordo com o documento orientador das Aprendizagens Essenciais, “no 2.º Ciclo do Ensino Básico, dá-se sequência às aprendizagens realizadas no 1.º Ciclo (5.º ano), iniciando-se a abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física. E, pretende-se dar oportunidade ao aperfeiçoamento das competências (6.º ano), delineadas no âmbito das aprendizagens essenciais, visando a consolidação das aprendizagens desenvolvidas, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo”.

Assim, a planificação do Grupo de Recrutamento de Educação Física para o 5.º e 6.º anos vai de encontro às Aprendizagens Essenciais - perfil do aluno. Esta planificação baseia-se na realidade escolar (características dos alunos, recursos humanos e materiais) e resulta da avaliação inicial das matérias/subáreas.

A avaliação inicial tem por objetivo verificar o nível de desempenho geral de cada aluno/turma na área das Atividades Físicas e assim definir os objetivos específicos a atingir com os alunos, estabelecendo os conteúdos a lecionar nas várias matérias, de modo a que o aluno desenvolva as aprendizagens essenciais para a obtenção de sucesso na disciplina.

2- Planificação

A planificação anual tem por base as três Áreas de Avaliação da Educação Física – Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos - resultantes da aplicação das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

No quadro seguinte apresenta-se um exemplo de planificação geral destas Áreas por período, que pode não ser uniforme para todas as turmas do 5.º e 6.º ano de escolaridade, uma vez que dependerá essencialmente das características de cada turma, nomeadamente do nível inicial de prestação e da sua evolução em relação aos objetivos propostos para cada uma dessas áreas.

Cada professor é responsável pela planificação específica das suas turmas tendo em atenção as suas características e os recursos materiais e espaciais disponíveis (Instalações desportivas).

Distribuição Global de Conteúdos

Período	Tópicos programáticos	Nº de tempos previstos
1.º Período 12/09 a 15/12/2025 13 semanas + ou - 39 tempos	Área das atividades físicas:	
	Apresentação – Normas de funcionamento da disciplina. Critérios de avaliação. Desporto Escolar.	1
	Avaliação Inicial	a)
	Voleibol: 1 - Conhece o Jogo: objetivo, regras; 2 - Passe por Cima; 3 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado); 4 - Jogo formal 1x1 e 2x2 (adaptado).	a)
	Jogos Pré-Desportivos: 1 - Conhece o Jogos: objetivo, regras; 2 - Passe/Receção; 3 – Remate em apoio e suspensão; 4 – Desmarcação/Aclaramento; 5 - Marcação HxH (adaptado); 7 - Jogos reduzidos e condicionado (adaptado).	a)
	Ginástica no Solo: 1 - Conhece a modalidade: objetivo, regras; Executa com correção técnica, os seguintes elementos gímnicos: 2 - Rolamento engrupado à frente e atrás; 3 - Rolamento engrupado de pernas afastadas num plano inclinado; 4 - Pino com apoio, seguido de rolamento à frente; 5 - Elementos de Flexibilidade – espargata ou ponte ou rã; 6 - Elementos de Equilíbrio – avião ou vela; 7 - Roda na cabeça do plinto transversal.	a)
	Ginástica de aparelhos: 1 - Conhece a modalidade: objetivo, regras; Executa com correção técnica, os seguintes saltos: Boque: 1 - Salto ao eixo; Trave: 1 – Marcha para a frente e para a retaguarda em pontas; 2 - Meia volta em pontas; 3 - Salto a pés juntos.	a)

	<u>Plinto:</u> 1 – Rolamento sobre o plinto longitudinal. 2 – Salto entre-mãos no plinto transversal.	
	Atletismo: 1 – Conhece a modalidade: objetivo, regras; 2 - Corridas de Resistência. 3 - Salto em Altura (Técnica de Tesoura). 4 - Corrida de velocidade de 40 m, com partida em pé; 5 – Lançamento do vortex/peso	a)
	Basquetebol: 1 - Conhece o Jogo: objetivo, regras; 2 - Passe / Receção; 3 - Drible de progressão e proteção; 4 - Lançamento em apoio, na passada e suspensão; 5 - Ressalto ofensivo e defensivo; 6 - Desmarcação / Aclaramento; 8 - Marcação HxH; 9 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado).	a)
	Área da Aptidão Física:	
	Testes Fitescolas	a)
	Área dos conhecimentos	
	Conhecimentos: 1 – Capacidades Físicas (5.º e 6.º anos). 2 – Corpo Humano (6.ºano).	1 b)
	Autoavaliação	1

Período	Tópicos programáticos	Nº de tempos previstos
2.º Período 05/01 a 27/03/2026 12 semanas + ou - 36 tempos	Área das atividades físicas:	
	Futebol: 1 - Conhece o Jogo: objetivo, regras; 2 - Passe / Receção; 3 – Drible; 4 – Remate; 5 – Desmarcação / Aclaramento; 6 - Marcação HxH (adaptado); 7 - Enquadramento ofensivo e defensivo; 8 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado).	a)
	Patinagem: 1 - Conhece a modalidade: objetivo, regras; 2 - Posição base; 3 – Travagens em T, V e L, Convergente e com Travão; 4 - SS; 5 – Oitos para a frente e trás; 6 – Deslize de Cócoras; 7 – Saltos um para o outro patim e de dois para dois patins; 8 – Curva com cruzamento de perna; 9 – Deslize num patim.	a)
	Ginástica no Solo: Esquema gímico que inclua rolamentos à frente e atrás, pino com apoio, seguido de rolamento à frente, elementos de Flexibilidade – espargata ou ponte ou rã; elementos de Equilíbrio – avião ou vela; roda.	a)
	Ginástica de aparelhos: 1 - Conhece a modalidade: objetivo, regras;	a)

	Executa com correção técnica, os seguintes saltos: <u>Boque:</u> 1 - Salto entre-mãos; <u>Trave:</u> 1 – Marcha para a frente e para a retaguarda em pontas; 2 - Meia volta em pontas; 3 - Salto a pés juntos. <u>Plinto:</u> 1 – Rolamento sobre o plinto longitudinal. 2 – Salto ao eixo no plinto longitudinal. <u>Minitrampolim:</u> 1 – Salto em Extensão ou Vela; 2 – Salto engrupado; 3 – Salto com meia pirueta ou pirueta; 4 – Carpa de pernas afastadas.	
	<u>Ginástica rítmica:</u> 1 - Saltos à corda no lugar e em progressão; 2 – Lançamento e receção da corda; 3 – Escapadas; 4 – Rolamentos da bola; 5 – Batimentos da bola no solo; 6 – Lançamento da bola no plano sagital; 7 – Rotações do arco em diferentes partes do corpo; 8 – Rotações do arco no solo; 9 – Balanços do arco.	a)
	<u>Atletismo:</u> 1 - Corrida de Barreiras; 2 – Corrida de Estafetas; 3 – Lançamento do vortex/peso.	a)
	Área da Aptidão Física:	
	Testes Fitescolas	a)
	Área dos conhecimentos	
	Conhecimentos: 1 – Capacidades Físicas (5.º e 6.º anos). 2 – Corpo Humano (6.ºano).	1
	Autoavaliação	1

Período	Tópicos programáticos	Nº de tempos previstos
3.º Período 13/04 a 12/06/2026	Área das atividades físicas:	
	Andebol: 1 - Conhece o Jogo: objetivo, regras; 2 - Passe / Receção; 3 – Drible; 4 – Remate em apoio e suspensão; 5 – Desmarcação / Aclaramento; 6 - Marcação HxH (adaptado); 7 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado).	a)
	Atividades Rítmicas Expressivas: 1 – Exploração do movimento; 2 – Deslocamentos em diferentes direções e ritmos; 3 – Equilíbrios; 4 – Expressão corporal.	a)

9 semanas + ou - 27 tempos	Luta Livre Olímpica: 1 - Conhece: objetivo e regras; 2 – Assentamento de Espáduas; 3 – Jogos de Ataque e Defesa; 4 – Técnicas de Luta de Joelhos no Tapete.	a)
	Badminton (opcional): 1 – Conhece o Jogo: objetivo e regras; 2 - Clear; 3 – Lob; 4 – Serviço.	a)
	Voleibol: 1 - Conhece o Jogo: objetivo, regras; 2 - Passe por Cima; 3 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado).	a)
	Área da Aptidão Física:	
	Testes Fitescolas	a)
	Área dos conhecimentos	
	Conhecimentos: 1 – Capacidades Físicas (5.º e 6.º anos). 2 – Corpo Humano (6.ºano).	1 b)
	Autoavaliação	1

- a) A distribuição do número de aulas por matérias será ajustada de acordo com a especificidade de cada turma, tendo em conta os resultados da aplicação do Protocolo da Avaliação Inicial, a rotação de espaços, bem como, a supressão de uma modalidade ou conteúdos programáticos, devido as atividades extracurriculares em que os alunos/professores participam, especificamente as atividades do Desporto Escolar.
- b) Se, e só se, os alunos não obtiverem sucesso na área dos conhecimentos no 1.º e/ou 2.º período voltarão a realizar teste teórico/trabalho no período subsequente.

Esta planificação segue as orientações do Despacho n.º 6605-A/ 2021, de 6 de julho, o “Perfil do Aluno”, bem como do documento "Aprendizagens Essenciais".

A presente planificação foi aprovada em reunião de Grupo de Recrutamento a 03 de setembro 2025.

Os docentes:

António Cunha
Carlos Batista
Rui Loução
Telma Duarte
Teresa Sousa
Véronique Rodrigues

A Coordenadora de Grupo de Recrutamento


(Telma Maria Martins Duarte)