PLANIFICAÇÃO ANUAL – 2.º CICLO

ATIVIDADES FÍSICAS

DISTRIBUIÇÃO POR PERÍODOS

	1.º Período	2.º Período	3.º Período
2.º Ciclo (5.º e 6.º anos)	**A - Jogos Pré-Desportivos (5.ºano)** **B - Basquetebol (6.º ano) e Voleibol.** **C - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos** **D - Atletismo: Corrida Resistência e Salto em Altura**	**B - Futebol** **C - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica** **D - Atletismo: Corrida de Velocidade, Lançamentos (vórtex/peso) Corrida de Estafetas e Corrida de Barreiras; Salto em comprimento.** **E - Patinagem**	**B - Andebol e Voleibol.** **F – Atividades Rítmicas e Expressivas** **G – Luta, Badminton** **Nota:** Badminton é opcional.

PLANIFICAÇÃO POR TURMA

6.º ano				
	Matérias	**Conteúdos**	**Nº tempos letivos**	**Nº total**
	Apresentação – Normas de funcionamento da disciplina Critérios de avaliação. Desporto Escolar.		1	a)
	Avaliação Inicial		2	
1.º Período	**Voleibol**	1 - Conhece o Jogo: objectivo, 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: objectivo, 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 Solo	**Ginástica no Solo:** 1 - Conhece a modalidade: objectivo, 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 Aparelhos	**Ginástica de aparelhos:** 1 - Conhece a modalidade: objectivo, 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. **Plinto** 1 – Rolamento sobre o plinto longitudinal. 2 – Salto entre-mãos no plinto transversal.		
	Atletismo	1 – Conhece a modalidade: objectivo, 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: objectivo, regras; 2 - Passe / Receção; 3 - Drible de progressão e protecção; 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)	
	Aptidão Física	Testes Fitescola	a)	
	Conhecimentos	1 – Capacidades Físicas (5º e 6º anos). 2 – Corpo Humano (6ºano).	a)	
	Auto – avaliação			

2.º Período	**Futebol**	1 - Conhece o Jogo: objectivo, 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)	a)
	Patinagem	1 - Conhece a modalidade: objectivo, 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 solo **Ginástica aparelhos**	**Ginástica no solo:** Esquema gímnico 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. **Ginástica de Aparelhos:** Executa com correção técnica, os seguintes saltos:	a)	

	Ginástica rítmica	**Boque** 1- Salto entre-mãos; **Trave** 1 – Marcha para a frente e para a retaguarda em pontas; 2 - Meia volta em pontas; 3 - Salto a pés juntos. **Plinto** 1 – Rolamento sobre o plinto longitudinal. 2 – Salto ao eixo no plinto longitudinal. **Minitrampolim:** 1 – Salto em Extensão ou Vela; 2 – Salto engrupado; 3 – Salto com meia pirueta ou pirueta; 4 – Carpa de pernas afastadas. **Ginástica Rítmica** 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.		
	Atletismo	1 - Corrida de Barreiras; 2 – Corrida de Estafetas; 3 – Lançamento do vortex/peso; 4 – Salto em comprimento.	a)	
	Aptidão Física	Testes Fitescola	a)	
	Conhecimentos	1 – Capacidades Físicas (5º e 6º anos). 2 – Corpo Humano (6ºano).	a)	
	Auto-avaliação			

3.º Período	**Andebol**	1 - Conhece o Jogo: objectivo, 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	**Atividades Rítmicas Expressivas** 1 – Exploração do movimento; 2 – Deslocamentos em diferentes direções e ritmos; 3 – Equilíbrios; 4 – Expressão corporal;	a)	

	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)	a)
	Badminton	1 – Conhece o Jogo: objetivo e regras; 2 - Clear; 3 – Lob; 4 – Serviço.	a)	
	Voleibol	1 - Conhece o Jogo: objectivo, regras; 2 - Passe por Cima; 3 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado).	a)	
	Aptidão Física	Testes Fitescola	a)	
	Conhecimentos	1 – Capacidades Físicas (5º e 6º anos). 2 – Corpo Humano (6ºano).	a)	
	Auto-avaliação			

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 e 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.

A planificação acima foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física - 260 em 05 de setembro de 2023.

A Coordenadora de Grupo de Recrutamento

(Telma Maria Martins Duarte)