

## DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

### Planificação Anual de Educação Física - 6.º ano PCA

2024/2025

Turma: K

Professor: João Matos

### PLANIFICAÇÃO ANUAL – 2.º CICLO

#### ATIVIDADES FÍSICAS

#### DISTRIBUIÇÃO POR PERÍODOS

	1.º Período	2.º Período	3.º Período
2. º C ic lo (5 º e 6. º a n o s)	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 tempo s letivos	Nº total
1.º Pe rí o do	<b>Apresentação</b> – Normas de funcionamento da disciplina Critérios de avaliação. Desporto Escolar.		1	a)
	<b>Avaliação Inicial</b>		2	
	<b>Voleibol</b>	1 - Conhece o Jogo: objectivo, regras; 2 - Passe por Cima; 3 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado); 4 - Jogo formal 1x1 e 2x2 (adaptado).	a)	
	<b>Jogos Pré-Desportivos</b>	1 - Conhece o Jogos: objectivo, regras; 2 - Passe / Recepção; 3 – Remate em apoio e suspensão; 4 – Desmarcação / Aclaramento; 5 - Marcação HxH (adaptado); 7 - Jogos reduzidos e condicionado (adaptado).	a)	
	<b>Ginástica Solo</b>	<b>Ginástica no Solo:</b> 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)	
	<b>Ginástica Aparelhos</b>	<b>Ginástica de aparelhos:</b> 1 - Conhece a modalidade: objectivo, regras;  Executa com correção técnica, os seguintes saltos: <b>Boque</b> 1 - Salto ao eixo; <b>Trave</b> 1 – Marcha para a frente e para a retaguarda em pontas; 2 - Meia volta em pontas; 3 - Salto a pés juntos. <b>Plinto</b> 1 – Rolamento sobre o plinto longitudinal. 2 – Salto entre-mãos no plinto transversal.	a)	
	<b>Atletismo</b>	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)	
	<b>Basquetebol</b>	1 - Conhece o Jogo: objectivo, regras; 2 - Passe / Recepção; 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;	a)	

		9 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado).		
	<b>Aptidão Física</b>	Testes Fitescola	a)	
	<b>Conhecimentos</b>	1 – Capacidades Físicas (5º e 6º anos). 2 – Corpo Humano (6ºano).	a)	
<b>Auto – avaliação</b>				

<b>2.º Período</b>	<b>Futebol</b>	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)	
	<b>Patinagem</b>	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)	
	<b>Ginástica solo</b>	<b>Ginástica no solo:</b> 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)	
	<b>Ginástica aparelhos</b>	<b>Ginástica de Aparelhos:</b> Executa com correção técnica, os seguintes saltos: <b>Boque</b> 1- Salto entre-mãos; <b>Trave</b> 1 – Marcha para a frente e para a retaguarda em pontas; 2 - Meia volta em pontas; 3 - Salto a pés juntos. <b>Plinto</b> 1 – Rolamento sobre o plinto longitudinal. 2 – Salto ao eixo no plinto longitudinal. <b>Minitrampolim:</b> 1 – Salto em Extensão ou Vela; 2 – Salto engrupado; 3 – Salto com meia pirueta ou pirueta; 4 – Carpa de pernas afastadas.		
<b>Ginástica rítmica</b>	<b>Ginástica Rítmica</b> 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.			

	<b>Atletismo</b>	1 - Corrida de Barreiras; 2 – Corrida de Estafetas; 3 – Lançamento do vortex/peso; 4 – Salto em comprimento.	a)	
	<b>Aptidão Física</b>	Testes Fitescola	a)	
	<b>Conhecimentos</b>	1 – Capacidades Físicas (5º e 6º anos). 2 – Corpo Humano (6ºano).	a)	
<b>Auto-avaliação</b>				

<b>3.º Período</b>	<b>Andebol</b>	1 - Conhece o Jogo: objectivo, regras; 2 - Passe / Recepção; 3 – Drible; 4 – Remate em apoio e suspensão; 5 – Desmarcação / Aclaramento; 6 - Marcação HxH (adaptado); 7 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado).	a)	a)
	<b>Atividades rítmicas expressivas</b>	<b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> 1 – Exploração do movimento; 2 – Deslocamentos em diferentes direções e ritmos; 3 – Equilíbrios; 4 – Expressão corporal;	a)	
	<b>Luta Livre Olímpica</b>	1 - Conhece: objetivo e regras; 2 – Assentamento de Espáduas; 3 – Jogos de Ataque e Defesa; 4 – Técnicas de Luta de Joelhos no Tapete.	a)	
	<b>Badminton</b>	1 – Conhece o Jogo: objetivo e regras; 2 - Clear; 3 – Lob; 4 – Serviço.	a)	
	<b>Voleibol</b>	1 - Conhece o Jogo: objectivo, regras; 2 - Passe por Cima; 3 - Jogo reduzido e condicionado (adaptado).	a)	
	<b>Aptidão Física</b>	Testes Fitescola	a)	
	<b>Conhecimentos</b>	1 – Capacidades Físicas (5º e 6º anos). 2 – Corpo Humano (6ºano).	a)	
	<b>Auto-avaliação</b>			

- 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 seguinte foi aprovada em reunião do Conselho de Turma a 25 de setembro de 2024 e em reunião do Grupo de Recrutamento de Educação Física - 260 em **25 de setembro de 2024.**

A Coordenadora de Grupo de Recrutamento



(Telma Maria Martins Duarte)