

Planificação Geral
2024/2025

Disciplina: **Educação Física**
Ano: **6º ano**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	51	N.º de aulas previstas	45
Aprendizagens Essenciais			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS			
<p>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;</p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;</p> <p>Compor e realizar, da GINÁSTICA, as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão;</p> <p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições;</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas;</p> <p>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;</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, deslocar-se e posicionar-se corretamente para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.</p>			
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA			
<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género.</p>			
ÁREA DOS CONHECIMENTOS			
<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação de acordo com as características do esforço realizado;</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos colegas, e de preservação dos recursos materiais.</p>			

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	Ponderação	Critérios de avaliação
ATIVIDADES FÍSICAS	75%	Compreensão
APTIDÃO FÍSICA	15%	Apropriação
CONHECIMENTOS	10%	Rigor
		Clareza
		Raciocínio
		Reflexão
		Criatividade
		Responsabilidade
		Participação
		Cooperação