

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<p><b>Tema A:</b> <b>Área das Atividades Físicas</b></p>	<p align="center"><b>6 matérias:</b></p> <p align="center"><b>2 JDC; 1 GIN; 1 DAN; 2 Matérias (ATL e/ou PAT e/ou RAQ e/ou outras)</b></p> <p><b>- Jogos Desportivos Coletivos</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), <b>desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo</b>, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><b>- Ginástica</b> Compor e <b>realizar</b>, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as <b>destrezas elementares</b> de solo, aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, <b>aplicando os critérios de correção técnica</b> e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>- Atletismo</b> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e <b>cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas</b> e regulamentares.</p> <p><b>- Patinagem</b> <b>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade</b> na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores.</li> <li>- Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações, de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</li> <li>- Elaborar sequências de habilidades, coreografias;</li> <li>- Resolver problemas e situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc;</li> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais;</li> </ul>	<p align="center"><b>(Ver Nota)</b></p> <p align="center">20 a 30</p> <p align="center">15 a 25</p> <p align="center">5 a 15</p> <p align="center">5 a 15</p>

	<p><b>- Atividades Rítmicas expressivas</b>  <b>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares</b> das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), <b>em coreografias individuais e/ou em grupo</b>, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>- Raquetes</b>  <b>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares</b> no badminton, aplicando as regras.</p> <p><b>- Outras</b>  <b>1 - Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controle e desequilíbrio, com segurança</b> (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.  <b>2 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de Floorball, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo</b>, aplicando a ética do jogo e as suas regras  <b>3 - Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação</b> e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><u>Consultar o Anexo 2 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 6º ano de escolaridade.</u></p>	<p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</p>	<p>5 a 10</p> <p>5 a 15</p> <p>0 a 10</p>
<p><b>Tema B:</b>  <b>Área da Aptidão Física</b></p>	<p><b>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia</b>, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género.</p>		<p>5 a 10</p>
<p><b>Tema C:</b>  <b>Área dos Conhecimentos</b></p>	<p><b>Identificar as capacidades físicas:</b> resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.  <b>Interpretar as principais adaptações do funcionamento do</b></p>		<p>Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas</p>

	<b>organismo</b> durante a atividade física.		
<b>Tema D: Área das Atitudes e Valores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Os alunos <b>juntam esforços para atingir objetivos</b>, valorizando a diversidade de perspectivas sobre as questões em causa. <b>Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas</b> entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interagida.</li> <li>● Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negociam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspectivas e a construir consensos. <b>Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros.</b></li> <li>● Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</li> <li>● Os alunos <b>reconhecem os seus pontos fracos e fortes</b> e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.</li> <li>● Os alunos <b>desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios.</b> São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.</li> </ul>		<p>Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas</p> <p><b>Total aulas</b></p> <p>+/- 101</p>

**Nota: Cada professor deve identificar em ata (avaliações intercalares e semestrais) para cada turma, qual a parte da Área desenvolvida. A gestão temporal serve como referência estando condicionada à rotação de espaços e ao perfil de cada turma**

## Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica/Prognóstica	- Observação em sala de aula e grelhas de registo
Formativa	- Testes específicos de aptidão física: Aptidão Aeróbia (Vaivém), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança)
Sumativa	
Autoavaliação	- Questão aula/Questionamento
<b>Nota:</b> no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
<b>Recursos:</b> instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade.	
<b>Estratégias:</b> exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	