

**Gestão Anual da Planificação do Currículo**

**Ano de 2025-2026**

**Departamento: Expressões**

**Disciplina: Grupo 260 – Educação Física      Ano: 6º**

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização  Total: +/- 95aulas
<b>Tema A:</b> <b>Área das Atividades</b> <b>Físicas</b>	<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 (<b>Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol</b>), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores.</p>	20 a 30
	<p><b>- Ginástica</b> Compor e realizar, da GINÁSTICA (<b>Solo, Aparelhos</b>), destrezas elementares de solo, aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>- 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:</p>	15 a 25
	<p><b>- Atletismo</b> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p>- Elaborar sequências de habilidades, coreografias;</p> <p>- Resolver problemas e situações de jogo;</p>	5 a 15
	<p><b>- Patinagem</b> Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos ou jogos.</p>	<p>- Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc;</p> <p>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima</p>	5 a 15

	<p><b>- Atividades Rítmicas expressivas</b> Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (<b>Danças Sociais, Danças Tradicionais</b>), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>- Raquetes<sup>2</sup></b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no <b>Badminton</b>, aplicando as regras.</p> <p><b>- Outras</b> (poderá ser considerado Orientação<sup>1</sup>, Luta<sup>1</sup>, Floorball<sup>2</sup> e Jogos tradicionais<sup>2</sup>):</p> <p>1 - Realizar percursos (<b>Orientação</b>) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>2 - Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (<b>Luta</b>), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos</p> <p>3 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Floorball</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p> <p>4 - Praticar e conhecer <b>JOGOS TRADICIONAIS POPULARES</b> de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>1 – Aprendizagens Essenciais – DGE; 2 - Opção de Escola</p> <p><u>Consultar o Anexo 2 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 6º ano de escolaridade e o documento da Articulação Vertical</u></p>	<p>relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal;</p> <p>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</p> <p>- 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;</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>
<b>Tema B: Área da Aptidão Física</b>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.		6 a 10

<b>Tema C: Área dos Conhecimentos</b>	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Tema D: Área das Atitudes e Valores</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspectivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.</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. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros.</li><li>● Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</li><li>● Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes 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 desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. 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>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Avaliação Intercalar</b>			
			<b>+/- 25 aulas</b>
<b>Avaliação sumativa 1º Semestre</b>			
			<b>+/- 50 aulas</b>
<b>Avaliação Intercalar</b>			
			<b>+/- 70 aulas</b>

**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>Obs:</b> no início do ano letivo 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.	