

## Ano Letivo 2023/2024

### Planificação Anual – 6º ano

#### 1º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</li> <li>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos.</li> </ul>	B, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
<b>PATINAGEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:</li> <li>- <i>Posição base; patinar para a frente; deslizar para a frente em posição base; deslizar para a frente realizando “oitos”; deslizar para a frente realizando o “Quatro; SS/gincana para a frente”; curvar em deslize/patins semi-paralelos; e travar em T e de lado.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar materiais, espaço, ritmos, relações interpessoais;</li> <li>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</li> <li>- Elaborar sequências de habilidades (esquema);</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> </ul>	B, D, E, F, G, H, J	

		- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.		
<b>VOLEIBOL</b>	<p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro, em situação de jogo 2x2.</p> <p>- Ações técnico-táticas: <i>posição base, deslocamentos, passe em apoio de frente, manchete e serviço por baixo.</i></p>	<p>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática).</p> <p>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</p> <p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</p> <p>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p>	B, D, E, F, G, J	

## 2º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
<b>BADMINTON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», adequando as suas ações a esse conhecimento e aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>- Deslocar-se e posicionar-se corretamente, executando os diferentes tipos de batimentos (<i>clear e lob</i>) e <i>serviço</i> (curto).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar materiais, espaço, relações interpessoais;</li> <li>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</li> </ul>	B, D, E, F, G, H, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
<b>ATLETISMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz, cooperando com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material:</li> <li>- <i>Corrida de Resistência em regime aeróbio;</i></li> <li>- <i>Corrida de Velocidade de 40 m com partida de pé;</i></li> <li>- <i>Corrida de Estafetas;</i></li> <li>- <i>Salto em Comprimento com a técnica de voo na passada;</i></li> <li>- <i>Salto em altura com técnica de tesoura;</i></li> <li>- <i>Lançamento do peso (2 kg).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes;</li> <li>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</li> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	B, D, E, F, G, J	

## 3º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
<b>BASQUETEBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro, em situação de jogo 2x2 e 3x3.</li> <li>- Ações técnico-táticas: <i>recepção, passe de peito, picado e de ombro, drible de progressão e de proteção, lançamentos em apoio e na passada, posição base defensiva, marcação e desmarcação.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática).</li> <li>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</li> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	B, D, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
<b>GINÁSTICA (SOLO e APARELHOS)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li><b>GINÁSTICA (Solo)</b></li> <li>- Combinar as habilidades em sequências, realizando: <i>avião, ponte/ espargata, roda, saltos, voltas e afundos, rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar sequências de habilidades e coreografias;</li> <li>- Explorar materiais, espaço, relações interpessoais;</li> <li>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar</li> </ul>	B, D, E, F, G, H, J	

	<p><i>engrupado, apoios faciais invertidos com 2 e 3 apoios.</i></p> <p><b>GINÁSTICA (Aparelhos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar <i>salto de eixo</i> no boque;</li> <li>- Realizar <i>salto entre-mãos</i> no boque/ plinto transversal;</li> <li>- Realizar <i>salto em extensão (vela)</i>, <i>salto engrupado</i>, <i>salto de carpa com pernas afastadas</i> e <math>\frac{1}{2}</math> <i>pirueta vertical</i> no mini-trampolim.</li> </ul>	<p>em segurança.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>		
--	--	--	--	--

**Nota:** todas as unidades didáticas são executadas segundo a metodologia de Projeto

**Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória:**

- A- Linguagens e textos
- B- Informação e comunicação
- C- Raciocínio e resolução de problemas
- D- Pensamento crítico e pensamento criativo
- E- Relacionamento interpessoal
- F- Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G- Bem-estar, saúde e ambiente
- H- Sensibilidade estética e artística
- I- Saber científico, técnico e tecnológico
- J- Consciência e domínio do corpo

**Ensino Regular/Articulado:**

Períodos	Aulas Planificadas	Momentos de Avaliação	Outros	Total (50 min.)
1.º				
2.º				
3.º				