Agrupamento de Escolas Artur Gonçalves

Planificação Anual

Educação Física - 6º Ano

Ano Letivo 2021-2022

Agrupamento de Escolas ARTUR GONÇALVES	**Planificação Anual** **Ano Letivo 2021/2022** **Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA **Ano: 6ºano** **Professores:** Ana Cristina Fanha, Cecília Cabaça e Paula Brito

Aprendizagens essenciais			**Total de aulas previstas**
Áreas	**Subáreas / Conteúdos**	**Conhecimentos, capacidades e atitudes** O aluno deve ficar capaz de:	
Atividades físicas	***Jogos*** • Jogo do mata (piolho) • Bola no fundo • Bola ao capitão • Jogo dos passes	Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo. Realizar habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos, aceitando as decisões da arbitragem e respeitando os colegas.	**1º semestre** 6ºA = 49 6ºB = 50 6ºC = 48 6ºD = 49 6ºE = 49 6ºF = 50
	Jogos desportivos coletivos • Basquetebol • Futebol / Futsal • Voleibol • Andebol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos, que são condicionados, reduzindo as ações técnico-táticas (de modo a evitar o contacto físico e promover o distanciamento). Desempenhar com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética e as suas regras.	**2º semestre** 6ºA = 51 6ºB = 49 6ºC = 49 6ºD = 51 6ºE = 47 6ºF = 51
	Ginástica • Solo: equilíbrio, rolamentos, flexibilidade • Aparelhos: trave, minitrampolim, boque e o plinto • Rítmica: arcos, cordas e bolas	Compor e realizar as destrezas elementares de solo e rítmica, em esquemas individuais ou pequenos grupos, e nos aparelhos de ginástica, aplicando os critérios de correção técnica e expressão.	
	Atletismo • Corridas (Velocidade /Estafetas/ Outras) • Salto em comprimento • Salto em altura • Lançamento do peso	Realizar saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	

Agrupamento de Escolas ARTUR GONÇALVES	**Planificação Anual** **Ano Letivo 2021/2022** **Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA **Ano: 6ºano** **Professores:** Ana Cristina Fanha, Cecília Cabaça e Paula Brito

Atividades físicas	***Atividades rítmicas e expressivas*** Dança	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares em coreografias individuais ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.
	Raquetas Badminton	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares.
	Outras*: Percursos de Natureza Orientação	Realizar um percurso de orientação simples em pequeno grupo, interpretando um mapa. Realizar percursos na natureza com indicações diferenciadas.
Condição Física	Resistência Força Velocidade Flexibilidade Destreza geral	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: Vaivém; impulsão vertical; impulsão horizontal e flexibilidade.
Conhecimentos	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 seu organismo durante a atividade física. Identificar as modalidades abordadas (regras, campo de jogo e materiais).	

*****Matérias alternativas, que poderão eventualmente ser lecionadas.

Nota: A planificação anual poderá sofrer ajustes ou alterações, devido a condições imprevisíveis.