



ebi de Angra do Heroísmo

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LECTIVO 2015-2016

PLANIFICAÇÃO ANUAL - 6ºANO

AVALIAÇÃO INICIAL

Intenções Pedagógicas	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação	Carga Horária
Atividades de integração dos alunos, cooperação e socialização. Revisão das rotinas da aula de EF.	Regras da aula, de organização, de utilização de materiais, de segurança. Atividades lúdico-desportivas	Exercício individual, em pares e pequenos grupos. Percursos Estações	Espaços de aula de EF Materiais didáticos diversificados	Testes de Condição Física	12 tempos de 45'
Avaliação da Aptidão Física (1.º momento). Identificação das capacidades motoras que merecem uma atenção especial (em alunos ou grupo de alunos);	Peso e altura (IMC) <u>Capacidades físicas:</u> força inferior, média e superior; velocidade; resistência.	Jogos		<i>Protocolo de avaliação inicial</i>	
Identificação dos alunos que vão precisar de maior acompanhamento, que apresentam mais dificuldades; das matérias em que os alunos se encontram mais distantes do nível de objetivos do programa e dos aspetos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma,	Matérias 5ºano				

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

Competências/Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação	Carga Horária ¹
Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.	<p>Como reage o teu organismo ao exercício?</p> <p>Conhecer exercícios que permitam o desenvolvimento das capacidades físicas</p> <p>Saber organizar o seu aquecimento</p>	<p>Situações de exercício individual, pares, trios, vagas, estafetas, percursos, estações.</p> <p>Trabalho integrado em cada aula de EF.</p>	<p>Manual de EF e outros</p> <p>Testes de Condição Física e tabelas de valores e referência</p> <p>Base de Dados da Condição Física</p>	<p><i>Entrevista / teste escrito (opção do professor).</i></p>	<p>Integrada nos tempos letivos estimados para todos os conteúdos do 5º ano.</p>
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da Resistência Geral de Longa Duração	<p>Resistência</p> <p><i>Força Inferior, Média e Superior:</i></p> <p>Velocidade</p> <p>Flexibilidade</p> <p>Destreza Geral</p>			<p>Testes de Condição Física- -Prova da milha; Impulsão horizontal; abdominais; lançamento de bola medicinal; velocidade</p>	

¹ A Condição Física deve ser trabalhada ao longo de todo o ano letivo, de forma integrada, beneficiando de parte dos tempos letivos atribuídos às diferentes matérias.

DESENVOLVIMENTO DAS ATITUDES

Competências/Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação	Carga Horária ¹
<p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por eles; - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. - (...) aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais 	<p>Regras da aula, de organização, de utilização de materiais, de segurança</p> <p>Ética e fair-play</p> <p>Higiene pessoal</p>	<p>Trabalho em grupo/equipa</p> <p>Reflexão em grupo/turma</p>		<p><i>Observação direta</i></p> <p><i>Autoavaliação e heteroavaliação</i></p>	<p>Integrada nos tempos letivos estimados para todos os conteúdos do 5º ano.</p>

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

Competências/Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação	Carga Horária
<p>• Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p>	<p><u>Futebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Descrever o que é o Futebol e as técnicas aprendidas - Referir as principais regras de jogo <p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Descrever o que é o Basquetebol e as técnicas aprendidas - - Conhecer o objetivo do jogo, o campo, as suas linhas e áreas - Referir as principais regras de jogo <p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Descrever o que é o Voleibol e as técnicas aprendidas - Referir as principais regras de jogo 	<p>Pesquisa autónoma: Internet e Mediateca</p>	<p>Manual de EF Fichas de apoio Outros</p>	<p>Entrevista ou teste escrito (opção do professor).</p>	<p>± 38 Tempos de 45´</p>

<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>Futebol Passe/recepção/condução da bola /remate/defesa baliza Desmarcação/marcação 3X2+ guarda-redes Jogo reduzido 5x5</p> <p>Voleibol Passe, Serviço por baixo/recepção ao serviço. Jogo 4X4</p> <p>Basquetebol Passe/recepção/drible de progressão/lançamento ao cesto Desmarcação/marcação 3x2 e 2x1 Jogo reduzido 3X3</p>	<p>Exercício individual e em pequenos grupos</p> <p>Formas jogadas de cooperação em pequenos grupos.</p> <p>jogos simplificados de 1x1, 2x1; 3x2; 2x2; 3x3; 4x4, 5x5</p> <p>Jogo reduzido</p>	<p>Espaços 1, 2, 4 e 5.</p> <p>Campos de Futebol, de Voleibol, de Basquetebol</p> <p>Balizas, Rede</p> <p>Tabelas</p> <p>Bolas de futebol</p> <p>Bolas de basquetebol</p> <p>Balões e bolas de voleibol</p> <p>Cones</p>	<p>Observação direta por referência aos critérios de avaliação</p>	
--	---	---	--	--	--

GINÁSTICA

Competências/Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação	Carga Horária
<p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p>	<p>Identificar os diferentes aparelhos da ginástica</p> <p>Conhecer as destrezas a realizar em cada aparelho</p>	<p>Pesquisa autônoma: Internet e Mediateca</p>	<p>Manual de EF</p> <p>Fichas de apoio</p> <p>Outros</p>	<p>Entrevista ou teste escrito (opção do professor).</p>	
<p>Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, 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>Solo - Sequência de elementos - rolamento frente/ roda / rolamento retaguarda / avião /ponte.</p> <p>Pino cambalhota em situação exercício</p> <p>Aparelhos - Salto ao eixo no Bock / Salto entre mãos no Plinto transversal</p> <p>Minitrampolim - Salto carpa de pernas afastadas / pirueta</p> <p>Trave - Entrada lateral a 1 pé / Deslocamentos em frente / Avião / Mudança de direção em apoio / saída em extensão com 1/2 pirueta</p> <p>Rítmica (corda) – saltos e lançamentos da corda</p>	<p><u>Organização da aula:</u> massiva, pares, trios</p> <p>pequenos grupos, vagas, estafetas, percursos, circuito, estações.</p> <p><u>Situações de exercício:</u> concurso individual e em grupo</p>	<p>Espaços 2 e 3 Tapetes;</p> <p>Colchões de queda</p> <p>Bancos suecos</p> <p>Trampolim <i>Reuther</i></p> <p>Plinto</p> <p>Minitrampolim</p> <p>Bancos suecos</p> <p>Cordas</p> <p>Boque</p> <p>Trave</p>	<p>Observação direta por referência aos critérios de avaliação</p>	<p>± 18 Tempos de 45´</p>

ATLETISMO

Competências/Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação	Carga Horária
Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	<ul style="list-style-type: none">- Identificar as técnicas aprendidas em cada ano- Identificar os materiais utilizados em cada ano Conhecer os regulamentos simplificados das técnicas aprendidas	Pesquisa autônoma: Internet e Mediateca	Manual de EF Fichas de apoio Outros	Entrevista ou teste escrito (opção do professor).	± 10 Tempos de 45'
Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	<ul style="list-style-type: none">• Corrida de velocidade;• Corrida de estafetas;• Corrida com obstáculos;• Salto em comprimento;• Salto em altura, técnica de tesoura;• Lançamento do peso	<u>Organização das sessões:</u> massiva, pares, trios, estações <u>Situações de exercício:</u> individual, pares e pequenos grupos. <u>Competições em concurso</u> individual	Espaços de aula 1, 2, 4 e 5 Pistas Caixa de Areia Colchões de queda Postes de salto em altura Fasquia, Pesos, Obstáculos	Observação direta por referência aos critérios de avaliação	

DANÇA

Competências/Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação	Carga Horária
Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	<ul style="list-style-type: none">• Saltos, quedas e voltas• Movimentos locomotores e não locomotores• Combinação de habilidades, em várias direções e níveis, de acordo com o ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação	<p><u>Organização das sessões:</u> massiva, pares, trios e pequenos grupos.</p> <p><u>Situações de exercício</u> individual e em cooperação.</p>	Aparelhagem sonora Música Sala de Ginástica	Observação direta por referência aos critérios de avaliação	±9 <i>Tempos</i> de 45

LUTA

Competências/Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação	Carga Horária
<p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p>	<p>-Conhecer o objetivo da luta</p> <p>-Referir a regra de ouro da luta normas de segurança</p> <p>- Identificar as técnicas aprendidas</p>	<p>Pesquisa autónoma: Internet e Mediateca</p>	<p>Manual de EF</p> <p>Fichas de apoio</p> <p>Outros</p>	<p>Entrevista ou teste escrito (opção do professor).</p>	<p>± 5 Tempos de 45'</p>
<p>Realizar, da Luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Em posição de guarda a quatro:</u> Realiza deslocamentos em várias direções, procurando o enquadramento frontal • <u>Em situação de exercício de “luta no solo”</u> executa a prisão do braço por dentro; 	<p><u>Situações de exercício em pares:</u></p> <p>- “guarda a quatro”;</p> <p>- jogos de “luta no solo”.</p>	<p>Espaços 1, 2 e 3</p> <p>Tapetes de Ginástica e de Luta</p> <p>Coletes</p> <p>Outros materiais</p>	<p>Observação direta por referência aos critérios de avaliação</p>	

PATINAGEM

Competências/Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação	Carga Horária
Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	-Identificar as técnicas aprendidas - Descrever as normas de segurança	Pesquisa autônoma: Internet e Mediateca	Manual de EF Fichas de apoio Outros	Entrevista ou teste escrito (opção do professor).	± 9 Tempos 45 ‘
Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas Ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	<ul style="list-style-type: none">• Deslizar p/ frente c/ pés paralelos p/ “quatro”• Mudança de direção com cruzamento de apoios• Salto a pés juntos após deslizamento	<u>Organização da aula:</u> massiva, pares, percursos com e sem obstáculos Situações de exercício individual	Espaços 1 e 2 Patins Cones de sinalização Cordas Outros materiais a selecionar pelo professor	Observação direta por referência aos critérios de avaliação	

DISTRIBUIÇÃO DE ESPAÇOS E CARGA HORÁRIA PARA DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

DOCENTES	6.º ANO ¹	Sequência de Espaços por Docentes/Turmas e Estimativa de Carga Horária por Bloco de Actividades											
		1.º Período 15 SETEMBRO - 16 DEZEMBRO				2.º Período 4 JANEIRO - 18 MARÇO				3.º Período 4 ABRIL - 9 JUNHO			
	Blocos ⇒	Av. Inic.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	7º	8º	9º	10º
	Nº Tempos de 45' ⇒	± 39 Tempos 45'				± 33 Tempos 45'				± 30 Tempos 45'			
			Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço
Salomé Rodrigues	6º1, 6º3, 6º7		1	4	2	*	3	5	1	1	4	2	*
Raúl Tânger	6º2, 6º5, 6º6		2	*	3	5	1	4	2	2	*	3	5
Pedro Fernandes	, 6º4, 6º8, 6º9		4	2	*	3	5	1	4	4	2	*	3

¹ A *Planificação Anual*, para cada ano e turma, é da responsabilidade dos respectivos docentes, sendo elaborada com base na *Planificação e Programação do DEF*, com os ajustamentos necessários a cada *Projecto Curricular de Turma*.