



**ÁREAS DE COMPETÊNCIAS  
DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)**

- 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

**O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6ºano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias.**



<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO</b> <b>SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA FUTEBOL</b>			
<b>CONTEÚDOS</b>	<b>ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES</b>	<b>DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS</b>	<b>TEMPOS LETIVOS PREVISTOS</b>
<b>Nível introdução</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>- Identificação e regras do jogo.</li> <li>- Fundamentos técnicos: Passe, receção, condução de bola, remate e cabeceamento.</li> <li>- Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual, penetração e aclaramento.</li> <li>- Jogo reduzido (3x1 ou 5x2) e situação de jogo (4x4 + GR).</li> <li>- Guarda redes: enquadramento e passe ao jogador desmarcado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.</li> <li>- Exercícios-critério e exercícios de jogo.</li> <li>- Jogo condicionado: ações de ataque e de defesa.</li> <li>- Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir.</li> <li>- Organização dos jogos e de arbitragem.</li> <li>- Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> <li>- Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.</li> </ul>	A, B, C, D, F, H, I, J	Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATERIA VOLEIBOL			
CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p><b>Nível Introdução</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>- Identificação e regras do jogo.</li> <li>- Fundamentos técnicos: passe, recepção com as duas mãos por cima ou em manchete e serviço por baixo.</li> <li>- Fundamentos táticos do jogo: ataque e defesa.</li> <li>- Jogo reduzido 2x2 (opcional 3x3 ou 4x4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.</li> <li>- Exercícios-critério e exercícios de jogo.</li> <li>- Jogo condicionado: ações de ataque e de defesa.</li> <li>- Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir.</li> <li>- Organização dos jogos e da arbitragem.</li> <li>- Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> <li>- Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.</li> </ul>	<p>A, B, C, D,F, H, I, J</p>	<p>Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATERIA BASQUETEBOL			
CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p><b>Nível Introdução</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>- Identificação e regras do jogo.</li> <li>- Fundamentos técnicos: passe de peito, passe picado, receção, drible de progressão, drible com mudanças de direcção e de mão pela frente, lançamento em apoio e salto, lançamento na passada, paragens (um e dois tempos), rotações sobre um apoio, posição defensiva básica.</li> <li>- Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual, participação no ressalto ofensivo e defensivo.</li> <li>- Jogo 3x3 e 5x5.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.</li> <li>- Exercícios-critério e exercícios de jogo.</li> <li>- Jogo condicionado: ações de ataque e de defesa.</li> <li>- Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir.</li> <li>- Organização dos jogos e da arbitragem.</li> <li>- Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> <li>- Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.</li> </ul>	<p>A, B, C, D,F, H, I, J</p>	<p>Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA e MATÉRIA ATLETISMO			
CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>- Conhecer e valorizar a prática das atividades de Atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</p> <p>- Identificação das atividades de atletismo e as suas regras.</p> <p>- Corrida de velocidade (40m), corrida de estafetas (4x50m), corrida de obstáculos, salto em comprimento (voo na passada), lançamento do peso (2/3 Kg), salto em altura técnica de (tesoura), lançamento da bola, corrida de resistência.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.</li> <li>- Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada.</li> <li>- Exercícios técnicos.</li> <li>- Exercícios de aplicação em forma jogada.</li> <li>- Mega Sprinter (Fase de escola).</li> <li>- Mega Salto (Fase de escola).</li> <li>- Mega Lançamento (Fase de escola).</li> <li>- Corta-mato (Fase de escola).</li> <li>- Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> <li>- Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.</li> </ul>	<p>A, B, C, D, F, H, I, J</p>	<p>Entre 12 e 20 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA GINÁSTICA: MATERIA SOLO e MATERIA SALTOS			
CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p><b>Nível Introdutório</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e valorizar a prática da ginástica como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>- Identificação das atividades de ginástica.</li> <li>- Fixar os fundamentos gímnicos.</li> <li>- <b>Solo:</b> posições de equilíbrio (avião, vela), pino de braços, cambalhota à frente engrupada, cambalhota à frente pernas afastadas (plano inclinado), cambalhota à retaguarda de pernas afastadas, cambalhota à retaguarda engrupada, passagem por pino com ajuda (professor, colegas, plinto, colchão, espaldares), roda com ajuda (professor, colegas, cabeça do plinto), posições de flexibilidade (espargata frontal e/ou lateral, sapo, ponte).</li> <li>- Realizar uma sequência gímnica com fluidez com 6 elementos no mínimo, contemplando 1 elemento de equilíbrio, 4 acrobáticos e 1 flexibilidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.</li> <li>- Exercícios técnicos.</li> <li>- Exercícios de progressão pedagógica.</li> <li>- Exercícios por estações.</li> <li>- Exercícios de aplicação em forma jogada.</li> <li>- Exercícios com auxílio de música.</li> <li>- Ajudas.</li> <li>- Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção.</li> <li>- Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> <li>- Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.</li> </ul>	<p>A, B, E, F, H</p> <p>Entre 12 a 20 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>	



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA GINÁSTICA: MATÉRIA SOLO e MATÉRIA SALTOS			
CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>- <b>Aparelhos:</b> <u>Reuther</u> (salto ao eixo e salto entre-mãos no boque e/ou no plinto transversal; cambalhota à frente no plinto longitudinal); <u>Mini-Trampolim</u> (salto em extensão, salto engrupado, meia pируeta, piroeta e em carpa).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.</li> <li>- Exercícios técnicos.</li> <li>- Exercícios de progressão pedagógica.</li> <li>- Exercícios por estações.</li> <li>- Exercícios de aplicação em forma jogada.</li> <li>- Exercícios com auxílio de música.</li> <li>- Ajudas.</li> <li>- Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção.</li> <li>- Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> <li>- Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.</li> </ul>	A, B, E, F, H	Entre 12 e 20 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA e MATÉRIA PATINAGEM			
CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e valorizar a prática das atividades de patinagem como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>- 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.</li> <li>- Identificação das atividades de patinagem e as suas regras.</li> <li>- Deslizar em frente, deslizar de costas, quedas, mudanças de direção, curvar com cruzamento de pernas, curvar com pés paralelos, travagem em T, travagem de lado, habilidades (quatro, carrinho, slalon), salto a pés juntos, meia volta).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.</li> <li>- Realização de “circuitos” técnicos.</li> <li>- Exercícios técnicos.</li> <li>- Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> <li>- Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.</li> </ul>	A, B, D, E, F, G, H, I, J	Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA E DO CONHECIMENTO

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade) e coordenativas (destreza geral, equilíbrio).</li> <li>- Controlo do ritmo cardíaco, frequência cardíaca, dificuldades de respiração e dor abdominal.</li> <li>- Benefícios da prática do exercício físico.</li> <li>- Educação para a saúde e a participação desportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debate.</li> <li>- Testes físicos (Avaliação de uma ou mais capacidades motoras).</li> <li>- Participação nos encontros desportivos de ilha e regionais: corta-mato, mega sprinter, mega salto, mega lançamento e Jogos Desportivos Escolares e outras atividades do grupo de Educação Física.</li> <li>- Exercícios lúdicos.</li> <li>- Trabalho por estações/circuito.</li> </ul>	B, E, F, G	<p>Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



### CRONOGRAMA DE REFERÊNCIA

MODALIDADES / MÊS	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Área de Aptidão Física e Conhecimento	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Futebol								x	x	x
Voleibol					x	x	x			
Basquetebol	x	x	x	x						
Atletismo	x	x	x	x	x					
Ginástica de solo e aparelhos	x	x	x	x	x	x	x			
Patinagem					x	x	x	x		
Outras Modalidades	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

**Nota:** Cabe ao professor ajustar a distribuição temporal das matérias/modalidades, de acordo com as características da turma, distribuição dos espaços desportivos e materiais.

### Critérios de Avaliação

Atividades Físicas: 80% (60% para as modalidades + 20% para as atitudes e valores)

Aptidão Física: 10%

Conhecimento: 10%