



**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.



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA FUTEBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível introdução</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: Passe, receção, condução de bola, remate e cabeceamento. - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual, penetração e aclaramento. - Jogo reduzido (3x1 ou 5x2) e situação de jogo (4x4 + GR). - Guarda redes: enquadramento e passe ao jogador desmarcado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: ações de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e de arbitragem. - 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. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<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: MATÉRIA VOLEIBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdução</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: passe, recepção com as duas mãos por cima ou em manchete e serviço por baixo. - Fundamentos táticos do jogo: ataque e defesa. - Jogo reduzido 2x2 (opcional 3x3 ou 4x4). 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: ações de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - 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. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<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: MATÉRIA BASQUETEBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdução</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - 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. - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual, participação no ressaltos ofensivo e defensivo. - Jogo 3x3 e 5x5. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: ações de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - 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. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<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>

Grupo Disciplinar Educação Física	ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA GRACIOSA EDUCAÇÃO FÍSICA – 2º CICLO – 6º ANO APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS	
--------------------------------------	--	---

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA e MATÉRIA ATLETISMO

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática das atividades de Atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação das atividades de atletismo e as suas regras. - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. - Exercícios técnicos. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Mega Sprinter (Fase de escola). - Mega Salto (Fase de escola). - Mega Lançamento (Fase de escola). - Corta-mato (Fase de escola). - 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. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	A, B, C, D, F, H, I, J	<p>Entre 12 e 20</p> <p>(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: MATÉRIA SOLO e MATÉRIA SALTOS

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdutório</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da ginástica como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação das atividades de ginástica. - Fixar os fundamentos gímnicos. - Solo: 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). - Realizar uma sequência gímica com fluidez com 6 elementos no mínimo, contemplando 1 elemento de equilíbrio, 4 acrobáticos e 1 flexibilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios técnicos. - Exercícios de progressão pedagógica. - Exercícios por estações. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Exercícios com auxílio de música. - Ajudas. - Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção. - 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. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<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	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>- Aparelhos: <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 pirueta, pirueta e em carpa).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios técnicos. - Exercícios de progressão pedagógica. - Exercícios por estações. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Exercícios com auxílio de música. - Ajudas. - Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção. - 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. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>A, B, E, F, H</p>	<p>Entre 12 e 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 e MATÉRIA PATINAGEM

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática das atividades de patinagem como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - 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. - Identificação das atividades de patinagem e as suas regras. - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Realização de “circuitos” técnicos. - Exercícios técnicos. - 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. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>A, B, D, E, F, G, 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 DA APTIDÃO FÍSICA E DO CONHECIMENTO

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade) e coordenativas (destreza geral, equilíbrio). - Controlo do ritmo cardíaco, frequência cardíaca, dificuldades de respiração e dor abdominal. - Benefícios da prática do exercício físico. - Educação para a saúde e a participação desportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate. - Testes físicos (Avaliação de uma ou mais capacidades motoras). - 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. - Exercícios lúdicos. - Trabalho por estações/circuito. 	B, E, F, G	<p>Entre 8 e 12</p> <p>(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%