

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

DEPARTAMENTO CURRICULAR: **Expressões**

GRUPO DISCIPLINAR: **260 - Educação Física 2.º Ciclo**

DISCIPLINA: Educação Física

ANO: **6.º**

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
ATIVIDADE FÍSICA	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol e Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>
	<p>GINÁSTICA</p> <p>Compor e realizar, da Ginástica (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
	<p>ATLETISMO</p> <p>Realizar, do Atletismo (salto em altura, corrida de estafetas, e Lançamento do peso, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>
<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>Interpretar, nas Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança), seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os</p>	<p>Respeitador da diferença</p>	

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	motivos das composições.	(A, B, E, F, H)
	PATINAGEM 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.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
	ORIENTAÇÃO Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)
APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
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.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)