

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

DEPARTAMENTO CURRICULAR: <b>Expressões</b>	GRUPO DISCIPLINAR: <b>260 – Educação Física 2ºciclo</b>
DISCIPLINA: <b>Educação Física</b>	ANO: <b>6º</b>

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
ATIVIDADE FÍSICA	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> 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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
	<b>GINÁSTICA</b> Compor e realizar, da Ginástica (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)  Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
	<b>ATLETISMO</b> Realizar, do Atletismo, salto em altura, corrida de estafetas e lançamento do peso (utilizando uma bola medicinal pequena), segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Interpretar, nas Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança e Dança Tradicional), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
	<b>PATINAGEM</b>	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	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.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)  Participativo/ colaborador/Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
	<b>ORIENTAÇÃO</b> Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.	
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.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
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.	