

PLANIFICAÇÃO-2017/2018
ENSINO2º Ciclo PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA de Educação Física
6º ANO DE ESCOLARIDADE

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRIPTORIOS)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
					1ºP	2ºP	3ºP	
<u>Apresentação</u> Regulamento interno da escola e da disciplina; Planificações; Critérios de avaliação; Educação para a Saúde	Adquirir competências em diferentes domínios e matérias próprias da E.F	Conhecer as normas de funcionamento da disciplina (planificação, objetivos e critérios de avaliação).	Regulamento interno Regulamento de EF	Regulamento interno Regulamento de EF	2 aulas			Registos de observação direta; Avaliação diagnóstica Avaliação Formativa Avaliação Sumativa
<u>Atividades Rítmicas</u> Movimentos individuais encadeados (Sequências) Ritmo Graciosidade, Expressividade Criatividade Sequência obrigatória (três figuras)	Executar movimentos individuais encadeados (Sequências) Enquadrar-se com a música (Ritmo) Ter graciosidade Ser expressivo Ser criativo Realizar sequência obrigatória (três figuras).	Nível - 1 - Não realiza a sequência obrigatória e qualquer objetivo Nível - 2 - Não realiza a sequência obrigatória mas realiza um qualquer objetivo Nível - 3 - Realiza a sequência obrigatória e um qualquer objetivo Nível - 4 - Realiza a sequência obrigatória e dois quaisquer objetivos Nível - 5 - Realiza a sequência obrigatória e três quaisquer objetivos	Movimentos livres encadeados. Sequência obrigatória (Três figuras) Sequência rítmica. (Quatro figuras)	Sala de ginástica Aparelhação sonora Cd Manual Vídeos PowerPoint Internet	2 aulas			

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRIPTORIOS)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
					1ºp	2ºp	3ºp	
<u>Andebol</u> Passe Receção Drible Cria linhas de passe Finalização Defesa e ataque Direção ao objetivo (baliza) Sistema defensivo (HxH)	Executar o passe Executar a receção Executar o drible Criar linhas de passe Fazer remate em suspensão Ter a noção de defesa e ataque Correr em direção ao objetivo (baliza) Saber defender HxH	Nível 1 - Não ser verificado nenhum dos objetivos Nível 2 - Ser verificado dois dos objetivos Nível 3 - Ser verificado três dos objetivos Nível 4 - Serem verificados quaisquer quatro objetivos Nível 5 - Serem verificados quaisquer seis objetivos	Jogos pré desportivos Formas jogadas (ausência de contacto físico) parado e em progressão exercícios critério com e sem oposição (1x1;2x1;2x2;3x1;3x2) Jogo formal (6X6) Transição defesa/ataque Defesa HXH	Pavilhão desportivo Campo de jogos Bolas de andebol Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet				Registos de observação direta: Avaliação diagnóstica Avaliação Formativa Avaliação Sumativa
<u>Atletismo</u> Velocidade Resistência Técnica de corrida Corrida de precisão Corrida de estafetas Corridas de barreiras Lançamento de peso Salto em comprimento/ altura	Efetuar uma Corrida de Velocidade Ter a noção da Técnica de partida e de deslocamento. Efetuar uma Corrida de longa duração Executar Técnica de corrida Ter a noção do ritmo da passada Efetuar a Corrida de estafetas Efetuar a corrida de barreiras Saber transmitir e receber o testemunho Efetuar o Lançamento de peso Efetuar o Salto em comprimento Efetuar o Salto em altura	Nível 1 - Não ser verificado nenhum destes objetivos. Nível 2 - Serem verificados dois quaisquer destes objetivos. Nível 3 - Serem verificados quaisquer três destes objetivos. Nível 4 - Serem verificados quaisquer quatro destes objetivos. Nível 5 - Serem verificados todos os objetivos.	Provas em regime aeróbico Provas de velocidade Provas de barreiras Concursos de salto em comprimento Concursos de salto em altura Concurso de lançamento de peso Provas de estafetas	Pavilhão desportivo Campo de jogos Testemunhos Pesos Barreiras Postes Fasquia Colchões de queda Caixa de Saltos Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	6 aulas	3 aulas	4 aulas	

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRITORES)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
					1ºP	2ºP	3ºP	
<u>Basquetebol</u> Passe Recepção Drible Cria linhas de passe Paragens Lançamento na passada Ocupação racional do espaço Noção de defesa e de ataque Direção ao objetivo (cesto) Sistema defensivo HxH	Executar o passe. Executar a receção. Executar o drible. Criar linhas de passe Executar Paragens Executar lançamento na passada Ocupar o espaço numa forma racional. Ter a noção de defesa e de ataque. Correr em direção ao objetivo cesto. Defender HxH	Nível 1 - Não ser verificado nenhum dos objetivos Nível 2 - Ser verificado dois dos objetivos Nível 3 - Serem verificados quaisquer três objetivos Nível 4 - Serem verificados quaisquer cinco objetivos Nível 5 - Serem verificados quaisquer oito objetivos	Jogos pré desportivos Formas jogadas (ausência de contacto físico) parado e em progressão exercícios critério com e sem oposição (1x1;2x1;2x2;3x1;3x2) Jogo formal (3x3) Transição defesa/ataque Defesa HxH	Pavilhão desportivo Campo de jogos Bolas de Basquetebol Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	4 aulas	3 aulas		Registos de observação direta: Avaliação diagnóstica Avaliação Formativa Avaliação Sumativa
<u>Combate - Luta</u> <u>No solo:</u> Dupla prisão de pernas com rotação Dupla prisão de braços com rotação Prisão de braço com rotação Luta 1x1)	<u>No solo:</u> Executar a dupla prisão de pernas com rotação. Executar a dupla prisão de braços com rotação Executar a prisão de braço com rotação	Nível - 1 - não ser verificado nenhum dos objetivos Nível - 2 - sr verificado um dos objetivos Nível - 3 - Ser verificado dois dos objetivos Nível - 4 - Serem verificados três qualquer objetivos Nível -5 - Serem verificados quatro objetivos	Colchões agrupados e seguros Só na posição de "Guarda a quatro" (quadrupedia)	Sala de ginástica Tapetes Colchões Manual Vídeos PowerPoint Internet			2 aulas	

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRITORES)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
Futebol Defesa e ataque Direção ao objetivo (baliza) Recepção Passe Finta Drible Remate Defesa Individual Desmarcação	Ter a noção de defesa e ataque Correr em direção ao objetivo (baliza) Executar a recepção, Executar o passe Executar a finta Conduzir a bola Executar o remate Passar e correr (Desmarcar-se) Saber defender individualmente (H-H)	Nível 1 - Não ser verificado nenhum objetivo. Nível 2 - Serem verificados dois quaisquer destes objetivos. Nível 3 - Serem verificados três quaisquer destes objetivos. Nível 4 - Serem verificados cinco quaisquer destes objetivos. Nível 5 - Serem verificados sete quaisquer objetivos.	Situação - jogo global Situação - Exercícios critério Utilização de exercícios critério com/sem oposição (2:1;3:1;3:2;3:3; 4:4)	Pavilhão desportivo Campo de jogos Bolas de futebol Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	1ºP	2ºP	3ºP	Registos de observação direta: Avaliação diagnóstica Avaliação Formativa Avaliação Sumativa
Ginástica Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda Ponte Avião Apoio facial invertido Salto no Plinto Salto no Minitrampolim Salto no bock Acrobática	Realizar o rolamento à frente, com saída engrupada no solo; Realizar o rolamento à retaguarda, com saída engrupada no solo; Fazer a "Ponte"; Fazer o "Avião"; Realizar o apoio facial invertido; Realizar o salto de coelho no plinto com saída de eixo Realizar o salto em extensão no minitrampolim Realiza o salto de eixo no bock Realiza exercícios a pares e/ou trio	Nível 1 - Não faz nenhum dos Saltos, e nenhum dos objetivos, executados no Solo; Nível 2 - Faz dois quaisquer dos objetivos, executados no Solo; Nível 3 - Faz um Salto e três quaisquer objetivos executados no Solo Nível 4 - Faz um Salto e quatro quaisquer objetivos executados no Solo Nível 5 - Faz dois Saltos e cinco objetivos executados no Solo	Trabalho em circuito; Trabalho por estações; Rolamentos serão feitos com apoio de colchões; O apoio facial invertido será feito com apoio de parede; Saltos serão feitos com apoio de trampolim; Plinto com cinco caixas; Minitrampolim na posição inclinada	Pavilhão desportivo Material específico de ginástica Manual da disciplina Vídeos PowerPoint Internet	4 aulas	4 aulas		

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRITORES)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
<u>Voleibol</u> Postura de base Passe a duas mãos Toque de bola (controlo) Manchete Serviço por baixo Finalização para um espaço vazio Rotação no campo	Adotar uma postura correta de base Executar o passe por cima a duas mãos Executar a manchete, nas bolas baixas Executar o serviço por baixo Finalizar colocando a bola no campo adversário, em espaços vagos Fazer a rotação Ter uma postura correta em situação de jogo (2x2) Utilizar a pontuação com correcção	Nível 1 - Não ser verificado nenhum objetivo Nível 2 - Ser verificado dois qualquer objetivo Nível3 - Serem verificados três quaisquer objetivos Nível 4 - Serem verificados quatro quaisquer objetivos Nível 5 - Serem verificados seis quaisquer objetivos	Rede à altura elementar Utilização de mini-campos, aproveitando marcações já existentes Formas jogadas (1x1;2x2;3x3;4x4)	Pavilhão desportivo Campos de jogos Bolas de voleibol Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	4 aulas	8 aulas		Registos de observação direta: Avaliação diagnóstica Avaliação Formativa Avaliação Sumativa
<u>Torneios Intra Turmas</u>			Competição intra turma				6 aulas	
<u>Testes</u> Corrida de resistência Corrida de velocidade	Correr uma milha Correr 40 mt	Resistência aeróbica - cumprindo os valores de zona saudável da tabela de fitnessgram 40 metros - de acordo com tabela existente na escola		Campo de Jogos Cronometro	4 aulas	4 aulas	3 aulas	

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRITORES)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO	
Matérias Alternativas									
<u>Badminton</u> Pega da raquete com correção Batimento à direita por baixo (Lob) Batimento à direita por cima (Clear) Remate (Smash) Batimento “Pingado” (Drop)	Realizar a Pega da raquete com correção. Executar o batimento à direita por baixo (Lob). Executar o batimento à direita por cima (Clear). Executar o Remate (Smash). Executar o batimento “Pingado” (Drop).	Nível 1 - Não ser verificado nenhum objetivo Nível -2 - Ser verificado um qualquer objetivo Nível -3 - Serem verificados dois quaisquer objetivos Nível -4 - Serem verificados quatro quaisquer objetivos Nível -5 - Serem verificados cinco quaisquer objetivos	Formas jogadas Jogos (1x1)	Pavilhão desportivo Campo de jogos Raquetes Volantes Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	1ºP	2ºP	3ºP	Registos de observação direta: Avaliação diagnóstica Avaliação Formativa Avaliação Sumativa	
<u>Bitoque</u> Passe Passe para trás da linha da bola. Receção Linhas de passe Deslocamento com posse da bola Corre em direção ao objetivo (marcar pontos através de um toque com a bola no solo, atrás da linha de meta) Têm a noção da Placagem	Utilizar o passe Passar para trás da linha da bola Receber Criar linhas de passe Com a posse da bola correr para a frente Correr em direção ao objetivo (marcar pontos através de um toque com a bola no solo, atrás da linha de meta) Ter a noção da Placagem	Nível - 1 - Não ser verificado nenhum dos objetivos Nível - 2 - Ser verificado um qualquer objetivo Nível - 3 - Serem verificados dois quaisquer objetivos Nível - 4 - Serem verificados quatro quaisquer objetivos Nível - 5 - Serem verificados cinco quaisquer objetivos	Exercícios critério sem oposição. Com oposição (20%Activa/Passiva). Formas jogadas: (1.1;2.1;3.1;2.2;3.2;3.3). Jogo do “bitoque”. Jogos (6.6;5.5;4.4) (50%Activo/Passivo) Jogo da “Azeitona”	Pavilhão desportivo Campo de jogos Bolas Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint					2 aulas
<u>Hóquei de sala</u> Pega do Stick Passe Receção à direita Receção à esquerda Condução Curva à direita Curva à esquerda Remate Corre em direção ao objetivo (baliza) Noção de ataque e defesa	Utilizar com correção a pega do Stick. Utilizar o Passe. Fazer a receção à direita. Fazer a receção à esquerda. Conduzir a bola. Curvar à direita. Curvar à esquerda. Rematar Correr em direção ao objetivo (baliza) Ter a noção de ataque e defesa	Nível - 1 - Não ser verificado nenhum objetivo Nível - 2 - Serem verificados dois quaisquer objetivos Nível - 3 - Serem verificados três quaisquer objetivos Nível - 4 - Serem verificados cinco quaisquer objetivos Nível - 5 - Serem verificados seis quaisquer objetivos	Utilização de exercícios critério, sem oposição Percursos Utilização de exercícios critério com oposição (1:1;2:1;2:2;3:2;3:3:)	Pavilhão desportivo Campo de jogos Stiks Bolas Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint					

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRIPTORIOS)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
<u>Capacidades Físicas Condicionais</u> Resistência Força Velocidade Flexibilidade	Devem ser exploradas, em todas as matérias ao longo do ano					
<u>Capacidades Físicas Coordenativas</u> Capacidade de Observação Capacidade de Ritmo Capacidade de Antecipação Capacidade de Coordenação Motora Capacidade de Reação Motora Capacidade de Expressão Motora Capacidade de Controlo Motor Capacidade de diferenciação sensorial						
Articulação Curricular Horizontal	<p>Nas reuniões de Conselho de Turma que se realizam no início do ano letivo, pretende-se acordar com algumas das disciplinas prováveis momentos de articulação horizontal.</p> <p>Articulação com EMRC e EC (responsabilidade, cooperação e fair-play); com CN (benefícios do exercício físico, higiene, função dos resíduos tóxicos libertados pelo corpo durante o exercício físico, alimentação e IMC e respiração em contexto de esforço) ,com LE (terminologia específica) e HGP (origem e evolução dos desportos).</p>					