



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FAFE

---

**PLANO CURRICULAR  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
ENSINO BÁSICO  
6.º ANO  
TURMAS -A,B**

---

**Departamento de Expressões**

**2023/2024**

---

## 1. Planificação a médio/longo prazo

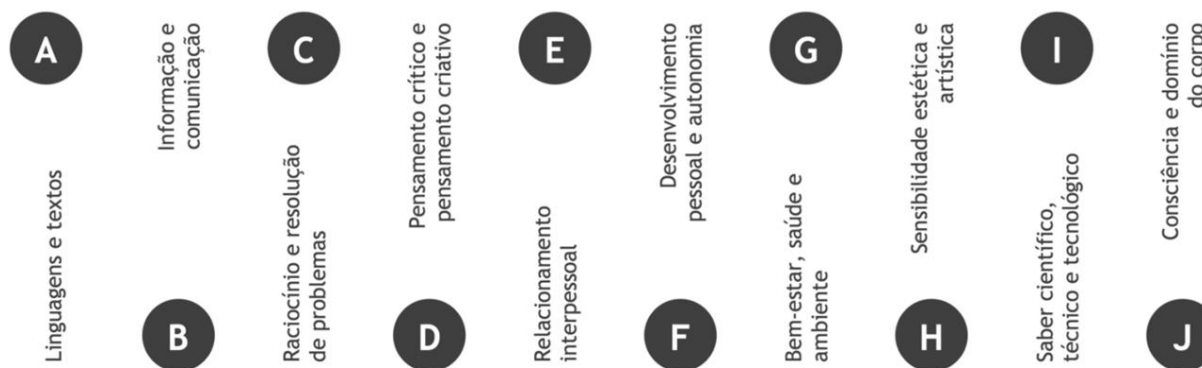
Período Letivo	Domínios/Temas	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações estratégicas/Tarefas a desenvolver	Áreas de competência do PASEO	Processos de recolha de informação (Avaliação)	N.º de aulas
1.º 2.º 3.º	- ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS					
	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas individuais, a par ou em grupos reduzidos, homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - elaborar sequências de habilidades; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - criar soluções criativas e pessoais.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)  Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	Avaliação por observação	96
	SUBÁREA ATLETISMO	Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, - de revisão e de monitorização;	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		

	SUBÁREA GINÁSTICA	Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Proporcionar atividades formativas, individualmente, grupos reduzidos, homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"><li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li><li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li><li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li><li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul>			
	- ÁREA DA 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.	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"><li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</li><li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li><li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li></ul>			

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- ser autônomo na realização das tarefas;</li> <li>- cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>			
<p>1º 2º 3º</p>	- ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>O aluno deve ficar capaz de identificar e diferenciar as regras de cada jogo coletivo bem como conhecer os respectivos campos de jogo.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de identificar as principais regras dos diferentes tipos de corridas, saltos e lançamentos.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de identificar os gestos técnicos abordados em cada modalidade.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de identificar e aplicar o Regulamento Interno da Disciplina e o Plano de Contingência da Escola.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> </ul>	<p>Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável</p>	Questão aula	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>	/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)  Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)		
<b>Total de aulas previstas</b>						<b>96</b>

ÁREAS DE  
COMPETÊNCIAS  
DO PERFIL DOS  
ALUNOS (ACPA)



## 2. Critérios de avaliação das aprendizagens

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação <sup>1</sup>
<b>CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO</b>	<b>Atividades Físicas Desportivas</b>	<b>70%</b>	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral Relatório de aula
	<b>Aptidão Física</b>	<b>20%</b>	Análise de Conteúdo: 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras)
	<b>Conhecimentos</b>	<b>10%</b>	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital Questionário oral

<sup>1</sup> Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

## Alunos com atestado médico

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação <sup>2</sup>
<b>CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO</b>	<b>Atividades Físicas Desportivas</b>	<b>70 %</b>	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral ✓ Relatório de aula
	<b>Aptidão Física</b>	<b>20 %</b>	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras)
	<b>Conhecimentos</b>	<b>10 %</b>	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

<sup>2</sup> Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

## 2.1. Descritores de desempenho

Domínios	Descritores de desempenho <sup>3</sup>			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
<b>Atividades Físicas Desportivas</b>	Coopera <b>sempre</b> com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza <b>sempre</b> com oportunidade e correção técnica <b>todos</b> os gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa <b>sempre</b> os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando <b>sempre</b> um padrão uniforme de correta execução.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica <b>a maioria</b> dos gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando um padrão uniforme de correta execução.	<b>Às vezes</b> coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica alguns dos gestos/ações / conteúdos solicitados. Executa <b>por vezes</b> os gestos/ conteúdos /ações com alguma consistência, <b>mostrando por vezes</b> um padrão uniforme de correta execução.	<b>Raramente</b> coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza <b>alguns</b> gestos/ conteúdos técnicos solicitados ou <b>não conhece</b> e <b>não</b> os realiza. <b>É pouco consistente</b> na execução dos gestos/conteúdos, e <b>não mostra</b> um padrão uniforme de correta execução.
<b>Aptidão Física</b>	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de <b>nível MB</b> , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, <b>em quatro dos testes</b> selecionados na escola: Resistência (milha ou vai e vem), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Velocidade (40 metros)  Conhece <b>muito bem</b> as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de <b>nível B</b> , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, <b>em quatro dos testes</b> selecionados na escola: Resistência (milha), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Velocidade (40 metros)  Conhece <b>bem</b> as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de <b>nível S</b> , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, <b>em quatro dos testes</b> selecionados na escola: Resistência (milha), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Velocidade (40 metros)  <b>Às vezes</b> conhece algumas das capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	Tem muitas dificuldades em desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia de <b>nível saudável</b> enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, <b>em quatro dos testes</b> selecionados na escola: Resistência (milha), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Velocidade (40 metros).  <b>Raramente</b> conhece as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes

<sup>3</sup> Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. À avaliação qualitativa do nível de desempenho, corresponde, quando aplicável, o intervalo quantitativo previsto no Referencial de Avaliação do Agrupamento.



<p><b>Conhecimentos</b></p>	<p>Revela elevado desempenho no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica <b>sempre</b> corretamente os conceitos.</p> <p>Relaciona e aplica <b>sempre</b> os conceitos mesmo em situações novas.</p>	<p>Revela facilidade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica corretamente os conceitos.</p> <p>Relaciona e aplica os conceitos mesmo em situações novas.</p>	<p>Revela alguma dificuldade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos.</p> <p><b>Às vezes</b> conhece e aplica os conceitos.</p> <p><b>Às vezes</b> relaciona e aplica os conceitos, mas com dificuldade em situações novas.</p>	<p>Revela muitas dificuldades no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica <b>alguns</b> conceitos <b>ou não</b> conhece e <b>não</b> os aplica.</p> <p>Relaciona <b>pouco</b> os conceitos <b>ou não</b> os relaciona.</p>
-----------------------------	---	---	--	---

23/10/2023

A Coordenadora de Departamento

Sara Alexandra Pereira Araújo