

5º e 6º Anos Disciplina: Educação Física (260) 2º Ciclo do Ensino Básico

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

1.º Período		Nº Aulas Previstas (39 aulas de 50 minutos)
Tema/Unidade/Módulo	1. Avaliação Diagnóstica.	6 aulas
	2. Elaboração e Desenvolvimento do Plano de Turma: 2.1. Programação e desenvolvimento curriculares. 2.2. Desenvolvimento do processo ensino - aprendizagem: (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências).	26 aulas
	3. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	4 aulas
	4. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	2 aulas
	5. Auto e heteroavaliação final de período.	1 aula
Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1, 2 e 3 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 4 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).		
Subtotal		39 aulas

2.º Período		Nº Aulas Previstas (39 aulas de 50 minutos)
Tema/Unidade/Módulo	1. Desenvolvimento do Plano de Turma: Desenvolvimento das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola, nomeadamente nas áreas: a) Atividades Físicas (matérias); b) Aptidão Física; c) Conhecimentos.	33 aulas
	2. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	5 aulas
	3. Auto e heteroavaliação final de período.	1 aula
Obs: O número de aulas previstas no ponto 1 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. O ponto 2 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).		
Subtotal		39 aulas

5º e 6º Anos Disciplina: Educação Física (260) 2º Ciclo do Ensino Básico

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

3.º Período		Nº Aulas Previstas (24 aulas de 50 minutos)
Tema/Unidade/Módulo	1. Desenvolvimento e Conclusão do Plano de Turma: 1.1. Desenvolvimento e avaliação das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola. 1.2. Conclusão do processo ensino-aprendizagem (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências).	19 aulas
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física (podendo iniciar-se no final do 2ºP).	3 aulas
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	1 aula
	4. Auto e heteroavaliação final de ano. Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1 e 2 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 3 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).	1 aula
Subtotal		24 aulas
TOTAL		102

Obs: o total de aulas não tem em consideração os dias de feriado oficiais.

QUADRO 1 - COMPOSIÇÃO CURRICULAR

O Plano de Turma deve contemplar como 1º momento de avaliação diagnóstica a avaliação de 2 jogos desportivos coletivos, 1 desporto individual (ginástica ou atletismo), 1 outra modalidade e a condição física.

Nota: Nas turmas com continuidade pedagógica a avaliação diagnóstica apenas será efetuada a alunos novos na turma.

MATÉRIAS	5ºANO	6ºANO
JOGOS	Elementar/Avançado	-
FUTEBOL	Introdutório	Introdutório/Elementar
DANÇA	Parte do Introdutório	Introdutório
VOLEIBOL	Parte do Introdutório	Introdutório
BASQUETEBOL	Parte do Introdutório	Introdutório
ANDEBOL	-	Parte do Introdutório
GIN. SOLO	Parte do Introdutório	Introdutório
GIN. APAR.	Parte do Introdutório	Introdutório
ATLETISMO	Parte do Introdutório	Introdutório
RAQUETAS	Parte do Introdutório	Introdutório
LUTA	Parte do Introdutório	Introdutório
PATINAGEM	-	Parte do Introdutório -

5º e 6º Anos Disciplina: Educação Física (260) 2º Ciclo do Ensino Básico

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

1º Período		2º Período		3º Período	
13 semanas (39 aulas) 17 de set. a 14 de dez.		13 semanas (39 aulas) 3 de jan. a 5 de abril Interrupção carnaval 4 a 6 de março		8 semanas (24 aulas) 23 abril a 14 junho	
5º ANO		6º ANO			
1º PERÍODO	<p>Desenvolvimento das Capacidades Físicas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral).</p> <p>Conhecimentos relativos aos Factores da Aptidão Física. Avaliação Diagnóstica</p> <p>ATLETISMO ⇒ Corridas (resistência); Saltos (altura e/ou comprimento)</p> <p>GINÁSTICA ⇒ Solo</p> <p>JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS ⇒ Jogos de pequena organização ⇒ Jogos colectivos com e sem bola</p> <p>VOLEIBOL ⇒ Iniciação aos gestos técnicos</p>	<p>Desenvolvimento das Capacidades Físicas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral).</p> <p>Conhecimentos relativos aos Factores da Aptidão Física Avaliação Diagnóstica</p> <p>ATLETISMO ⇒ Corridas (resistência); Saltos (altura e/ou comprimento)</p> <p>GINÁSTICA ⇒ Solo</p> <p>VOLEIBOL</p> <p>BASQUETEBOL</p> <p>PATINAGEM</p>			
	2º PERÍODO	<p>Desenvolvimento das Capacidades Físicas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral)</p> <p>ATLETISMO ⇒ Corridas (resistência e velocidade); Saltos (altura e/ou comprimento)</p> <p>GINÁSTICA ⇒ Solo ⇒ Aparelhos</p> <p>JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS</p> <p>DESPORTOS DE COMBATE</p> <p>BASQUETEBOL</p>	<p>Desenvolvimento das Capacidades Físicas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral)</p> <p>ATLETISMO ⇒ Corridas (resistência, e velocidade); Saltos (altura e/ou comprimento)</p> <p>GINÁSTICA ⇒ Solo ⇒ Aparelhos</p> <p>VOLEIBOL</p> <p>ANDEBOL</p> <p>DESPORTOS DE COMBATE</p>		

5º e 6º Anos Disciplina: Educação Física (260) 2º Ciclo do Ensino Básico

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

3º PERÍODO	Desenvolvimento das Capacidades Físicas <i>(Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral)</i>	Desenvolvimento das Capacidades Físicas <i>(Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral)</i>
	ATLETISMO ⇒ Corridas (velocidade; estafetas); Saltos (comprimento) Lançamentos	ATLETISMO ⇒ Corridas (velocidade; estafeta); Saltos (comprimento) Lançamentos
	DANÇA ⇒ Acções motoras da dança	DANÇA ⇒ Acções motoras da dança ⇒ Frases de movimento num tempo e num espaço com diferentes dinâmicas.
	FUTEBOL	FUTEBOL
	DESPORTOS DE RAQUETES ⇒ Badminton	DESPORTOS DE RAQUETE ⇒ Badminton
	PATINAGEM	

Nota: Das actividades propostas para cada período, os docentes deverão desenvolver no mínimo 4 em função dos espaços e condições meteorológicas.