

Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos - 343675

Telefone 253 831 090 - 253 831 971 Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-C58 Barcelinhos

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA	6º Ano
------------------------------------	---------------

Unidade Temática e Conteúdos	Domínio/Subdomínio	Objetivos	N.º de Aulas previstas por período
Aptidão Física	<p>O aluno demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> <p>O aluno identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado, Interpretando as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<p><i>Avaliar as atitudes;</i></p> <p><i>Promover hábitos saudáveis de prática desportiva;</i></p> <p><i>Identificar e interpretar os benefícios da prática de atividades físicas;</i></p> <p><i>Identificar e aplicar as regras de higiene e segurança na prática das atividades físicas desportivas;</i></p> <p><i>Conhecer o funcionamento do corpo humano;</i></p> <p><i>Organizar a ativação e o retorno à calma;</i></p> <p><i>Saber diferenciar as capacidades motoras;</i></p> <p><i>Saber aplicar os processos de elevação e manutenção da condição física;</i></p> <p><i>Aumentar e controlar os níveis de aptidão física.</i></p>	Ao longo de todo Ano Letivo
Jogos Desportivos Coletivos	<p>O aluno cumpre UM nível de INTRODUÇÃO no subdomínio JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS;</p>	<p><i>Conhecer as regras, as técnicas, a organização e formas de participação nas diferentes atividades físicas desportivas abordadas.</i></p> <p><i>Conhecer e valorizar a prática do jogos coletivos como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;</i></p> <p><i>Realizar as ações de ataque e defesa dos jogos coletivos;</i></p> <p><i>Avaliar as atitudes;</i></p> <p><i>Desenvolver os fundamentos técnicos específicos de cada modalidade;</i></p> <p><i>Conhecer e compreender os jogos e as suas regras;</i></p>	36 a 39 aulas
Ginástica	<p>O aluno cumpre UM nível INTRODUÇÃO de GINÁSTICA num dos seguintes subdomínios: Ginástica no solo, Ginástica de aparelhos e Ginástica rítmica;</p>	<p><i>Conhecer e valorizar a prática das atividades gímnicas como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;</i></p> <p><i>Saber e identificar as atividades gímnicas;</i></p>	24 a 27 aulas



Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos - 343675

Telefone 253.831.090 - 253.831.971 Fax 253.821.115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-C58 Barcelinhos

		<i>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos gímnicos das atividades abordadas; Avaliar as atitudes; Desenvolver as capacidades motoras básicas. Aumentar a aptidão física.</i>	
Atletismo	O aluno cumpre DOIS níveis INTRODUÇÃO nos subdomínios: Atletismo e Dança.	<i>Conhecer e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer a origem do atletismo; Saber e identificar atividades atléticas, as suas regras e material desportivo; Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos; Avaliar as atitudes. Desenvolver as capacidades motoras básicas. Aumentar a aptidão física.</i>	24 a 27 aulas
Dança	O aluno cumpre DOIS níveis INTRODUÇÃO nos subdomínios: Atletismo e Dança.	<i>Realizar e compor sequências coreográficas, individualmente ou em grupo, aplicando criatividade e expressivamente os elementos previamente explorados.</i>	11 a 13 aulas