PLANIFICAÇÃO – 2º Ciclo do Ensino Básico
2026-2027

Educação Física – 6º Ano

GESTÃO DO TEMPO

		Nº de tempos
1º SEMESTRE	Apresentação	2
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	37
	Avaliação das aprendizagens	12
	TOTAL	51

		Nº de tempos
2º SEMESTRE	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	35
	Avaliação das aprendizagens	12
	TOTAL	47

GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

	Tempos Letivos	Organizador Domínios/Áreas (Subdomínios/Subáreas)	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	98	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS** ▪ SUBÁREA JOGOS	▪ O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades. ▪ Participar em JOGOS ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	1. Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo). 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Nos jogos coletivos com bola, tais como: Jogo de Passes, Bola ao Capitão, age em conformidade com a situação: 3.1. Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe. 3.2. Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.	Critico/Analítico (A, B, C, D, G)

				3.3. Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola. 4. No jogo do Mata, com bola: 4.1. De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações. 4.2. Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. 4.3. Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura intercetar o passe ou esquivar-se da bola.	
		▪ SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	▪ Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol e Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	FUTEBOL– Nível Introdução 1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1) e em situação de jogo de Futebol 4x4, com guarda-redes: 1.1 Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. 1.2 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: 1.3 Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 1.4 Passa a um companheiro desmarcado. 1.5 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar. 1.6 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. 1.7 Na defesa, marca o adversário escolhido. 1.8 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d)	

				passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento. VOLEIBOL - Nível Introdução O aluno: 1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 3. Em situação de exercício, em grupos de dois, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", posicionando-se corretamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: 4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola no campo oposto. 4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. 5. Joga 2x2 num campo reduzido e bola afável, rede aproximadamente a 2m de altura, efetuando passe as duas mãos por cima e/ou manchete, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	

		▪ SUBÁREA GINÁSTICA	▪ Compor e realizar, da GINÁSTICA (Aparelhos e solo), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. .	GINÁSTICA NO SOLO-Nível Introdução Consolidação das aprendizagens efetuadas no ano anterior no que se refere a Rolamentos, Pino, Roda e posições de Flexibilidade. GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução O aluno: 1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: 2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos. 2.2 Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 2.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. 3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: 3.1 Salto em extensão (vela), salto engrupado e salto de carpa com afastamento de pernas em extensão e ½ pirueta. 4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: 4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente. 4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 5. Na barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas: 5.1 Subida para apoio ventral, na barra baixa, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)

				5.2 Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura e saída equilibrada à retaguarda. 5.3 Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente na barra.	
		▪ SUBÁREA ATLETISMO	▪ Realizar na área do Atletismo saltos, lançamentos e corridas com e sem obstáculos ou em estafetas, colaborando com os seus colegas, aperfeiçoando gestos e técnicas visando atingir o melhor resultado sem descurar as questões de segurança.	ATLETISMO- Nível Introdução O aluno: Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. 1. Efetua corrida de resistência com uma duração mínima de 8 minutos, resistindo à fadiga, sem alterações de ritmo, sem parar nem caminhar. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. 5. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos 6. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço,	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

				com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco	
		▪ SUBÁREA PATINAGEM	▪ Patinar (Patinagem) 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.	PATINAGEM - Nível Introdução O aluno: 1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: 1.1 Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. 1.2 Desliza para a sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à, mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”). 1.3 Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. 1.4 Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. 1.5 Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares. 1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. 1.7 Trava em “T” após deslize para a frente, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize. 1.8 Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.	

		▪ SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	▪ Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Tradicionais) em coreografias de grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	DANÇAS TRADICIONAIS – Nível Introdução O aluno: 1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 3. Dança o Regadinho, ou outras danças com as mesmas características selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 3.1 No Regadinho: A "Maria" a "gingar" a bacia no "passo de passeio". Inicia o "passo saltado cruzado" com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. Realiza o "passo saltitado" com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.	
		▪ SUBÁREA OUTRAS – Raquetas, Orientação e Desportos de combate	▪ Cooperar com os companheiros para atingir os objetivos dos Desportos de Raquetas, realizando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações dos jogos, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.	**Badminton** O aluno coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 4. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. 5. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão; 6. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posiciona mento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.	

			▪ Conhece as regras básicas de participação em provas de orientação, sabe orientar-se num mapa e seguindo as orientações realiza o percurso no menor tempo possível. ▪ Realizar ações de oposição direta de Luta utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança, aplicando as regras e princípios éticos	7. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. **Orientação** 8. Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. **LUTA- Nível Introdução** O aluno: 1. Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem. 2. Conhece o objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as regras e pontuações básicas. 3. Em situação de luta no solo procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com oportunidade e ritmo adequado, o padrão global das seguintes técnicas: 3.1 Dupla prisão de pernas com rotação, com as mãos a agarrar a perna do parceiro junto ao joelho e junto à articulação coxo-femoral (onde o ombro encosta) e, ficando, na rotação, com as costas nitidamente sobre o peito do parceiro. 3.2 Dupla prisão de braços, com o braço que controla junto ao ombro, controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projeção para trás. 4. Em situação de jogo de luta em pé, mantendo a posição ofensiva base desloca-se (sem cruzar as pernas), para anular a vantagem das ações de controlo do parceiro, procurando situações favoráveis ao ataque. 5. Realiza jogos de ataque e defesa variados como “o rabo da raposa”, o “roubo da bola” ou jogos de controlo de várias partes do corpo. Resistência	

		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA ▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas **ÁREA DOS CONHECIMENTOS**	▪ 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 ▪ Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. ▪ Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	**FITescola e Circuito Funcional** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade; ▪ Realiza a bateria de testes FITescola e Circuito de Treino Funcional, cumprindo os protocolos de realização de cada um. **Conhecimentos** O aluno: ▪ Através de um teste escrito, de um trabalho individual ou em grupo, conhece, compreende, distingue e aplica os conteúdos com correção em diferentes contextos. Sabe associar uma qualquer atividade física ou desportiva às capacidades físicas que mais são solicitadas. Conhece formas de desenvolvê-las e exercitá-las.	