

6ºAno

PLANO ANUAL - 6ºANO (2020/2021)

Mês	1ºPERÍODO						2ºPERÍODO						3ºPERÍODO																									
	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho																			
Semana	21 a 25	20 a 02	05 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	02 a 06	09 a 13	16 a 20	23 a 27	30 a 04	07 a 11	14 a 18	04 a 08	11 a 15	18 a 22	25 a 29	01 a 05	08 a 12	15 a 19	22 a 26	01 a 05	08 a 12	15 a 19	22 a 24	06 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	03 a 07	10 a 14	17 a 21	24 a 28	31 a 04	07 a 11	14 a 18	21 a 25	28 a 30
Espaço																																						
U.D.	1ªUD						2ªUD		3ªUD		4ªUD		5ªUD		6ªUD		7ªUD		8ªUD																			
Etapa	Avaliação Diagnóstica						Aprendizagem						Desenvolvimento						Consolidação/Avaliação																			

ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS E EXPRESSIVAS	Objectivos Intermediários e Terminais	<p>Matérias: Perícias e manipulações, Jogos (Bola ao Capitão, Mata) JDC (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol), Badminton, Atletismo</p>	<p><u>Jogos e JDC</u>: Em situações de exercícios individuais, ou em pequenos grupos no futebol, realiza e desenvolve as habilidades técnicas específicas de cada modalidade</p> <p><u>Atletismo</u>: - Realiza e analisa do atletismo, corridas (resistência, velocidade e estafetas), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><u>Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança</u>: Realiza seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições</p> <p><u>Badminton</u>: Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</p> <p><u>Atividades de Exploração da Natureza (Orientação e Percursos Pedestres)</u>: Cooperar com os companheiros e com o professor, em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica; Sabe ler e orientar um mapa seguindo o percurso indicado</p>	<p>Objectivos Terminais (definidos de acordo com as Aprendizagem Essenciais e com as adaptações realizadas pela escola)</p> <p>Jogos - Nível Avançado</p> <p>Futebol - Parte do Nível Introdução</p> <p>Voleibol - Parte do Nível Introdução</p> <p>Basquetebol - Parte do Nível Introdução</p> <p>Andebol - Parte do Nível Introdução</p> <p>Badminton - Parte do Nível Introdução</p> <p>Dança - Parte do Nível Introdução</p> <p>Atletismo - Parte do Nível Introdução</p> <p>Atividades de Exploração da Natureza - Parte do Nível Introdução</p>
---	---------------------------------------	---	--	--

ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS E EXPRESSIVAS	Organização	<p>* Exercícios critério individuais e situações de competição para os alunos que já realizam corretamente as destrezas/gestos técnicos abordados</p> <p>* Durante a aula há um grupo de alunos (3/4 alunos) que vai ao CRE fazer uma pequena pesquisa sobre a modalidade que estamos a abordar (ex: basquetebol - drible - os alunos vão pesquisar os tipos de drible e as suas componentes críticas para depois explicarem aos colegas) e/ou fazer essa pesquisa em casa para apresentar na aula seguinte (a vantagem de fazer na aula é apenas se não houver material para todos ou se o espaço for pequeno para tantos alunos)</p> <p>* Incentivar e valorizar o trabalho autónomo fora da aula</p> <p>* Os alunos ajudam na limpeza e desinfeção do material</p> <p>-* Num cenário de ensino misto quando os alunos não estiverem na escola deve ser-lhes dada uma ficha que oriente o seu trabalho de pesquisa relativo a uma das modalidades que estão a abordar nas aulas</p> <p>* Ensinar os alunos a fazerem fichas de observação de filmes</p>
---	-------------	---

APTIDÃO FÍSICA	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola/Fitnessgram, para a sua idade e sexo	Circuitos de Condição Física (resistência - corrida, saltar à corda,...; Abdominal; MS - extensões de braços, exercícios para triceps,...; MI - agachamentos, cadeirinha,...)	
CONHECIMENTO	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	Apresentação dos Trabalhos Escritos

AVALIÇÃO	<p><u>Avaliação Inicial</u> nas primeiras 5 semanas de aulas;</p> <p><u>Avaliação da condição física</u> (Fitnessgram) na penúltima semana de Outubro, na primeira semana de Março (informal) e na última semana de maio (final);</p> <p><u>Avaliação contínua</u> - com aferição mais pormenorizada das aprendizagens dos alunos nas duas últimas semanas de aulas de cada período;</p> <p><u>Avaliação Conhecimentos</u> - Trabalhos/testes/ficha de trabalho/relatório de aula/questionamento oral</p>		
----------	---	--	--

Obs	O planeamento poderá sofrer algumas alterações em função dos resultados da avaliação diagnóstica, do comportamento, empenho e evolução dos alunos nas aulas e das condições atmosféricas
-----	--

1ªUD (Setembro/ Outubro)

Futebol - Realiza um circuito que inclua situações de condução de bola, passe/recepção e remate

Basquetebol - Realiza um circuito que inclua drible, passe (contra a parede) e lançamento em apoio

Andebol - Realiza um circuito que inclua drible, passe de ombro e remate em apoio

Voleibol - Exercícios, individuais, de passe alto de frente

Badminton - Realiza, individualmente, toques de sustentação do volante com a raquete

Atletismo - Corrida de velocidade e estafetas

FITEscola - Realização dos testes de resistência (Vai-Vem), força média (abdominais), força superior (Extensões de braços), Força inferior (impulsão horizontal) e flexibilidade (senta e alcança)

Realização de exercícios pré-definidos para avaliar as destrezas básicas - Atirar uma bola ao ar e apanhar; Atirar bola ao ar, bater duas palmas e apanhar; Atirar a bola ao ar dar uma volta e apanhar; Atirar a bola ao ar e apanhar só com uma mão; Atirar a bola a um alvo pré-definido (ex: arco, tabela de basquetebol; trave da baliza); Passar a bola entre as pernas desenhando "8's"; Roda o arco no braço; Roda o arco à volta da cintura; desloca-se podendo apenas pisar dentro dos arcos; Saltar à corda; Transpor obstáculos

2ªUD (Novembro)
Exterior 1
BASQUETEBOL

Posição base fundamental (Deslocamentos laterais em cima das linhas do campo de Basquetebol, mudando de direção sempre que há intercepção de uma linha (os deslocamentos podem ser executados de frente e para trás; Virados para o professor, realizam deslocamentos em espelho, utilizando a posição base fundamental: para a frente, para trás, para o lado direito e lado esquerdo, imitando o professor.)

Passe de peito (cada aluno com uma bola realiza passes de peito contra a parede. Inicialmente a 1 ou 2 passos da parede e depois vai aumentando a distância mantendo a correta execução técnica)

Drible de progressão (driblar em oposição, e em deslocamento. Só com a mão direita, depois só com a esquerda e alternando a direita e a esquerda. Realizar uma corrida em drible - grupos de 3 ou 4 alunos de cada vez)

ANDEBOL

Posição base fundamental (Durante a ativação geral adotar a posição base após a indicação do professor)

Deslocamento (Em posição pré-dinâmica, o aluno realiza deslocamentos laterais e ântero-posteriores)

Recepção da bola (com uma bola, cada aluno, atira-a ao ar e apanha-a nas costas; atira-a ao ar dá uma volta completa e apanha-a sem que esta caia no chão; lança a bola ao por baixo de uma perna e apanha-a; lança a bola ao ar, senta-se, levanta-se e apanha-a)

ATLETISMO

Corrida de resistência (corrida contínua de passada lenta com aumentos de 5 minutos semanalmente e/ou treino intervalado)

Exterior 2
FUTEBOL

Condução de bola, com e sem obstáculos; Passe/recepção contra a parede; Passe/recepção com um colega

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

Orientação (Leitura do mapa - Aprender a simbologia inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos; Aprender a orientar o mapa corretamente, segundo os pontos de referência na paisagem; Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; realizar um pequeno percurso na escola identificando pontos de referência no mapa)

Ginásio
VOLEIBOL

Passe (cada aluno com uma bola, realiza sucessivos auto-passes, sem agarrar a bola e sem a deixar cair; O aluno realiza passes contra a parede, inicialmente agarra a bola antes de realizar o passe seguinte e vai aumentando o número de passes realizados até agarrar a bola novamente)

BADMINTON

Batimentos (toques de sustentação do volante: toques pequenos, não deixando o volante subir muito; toques altos; alternar um toque baixo com um toque alto)

Serviço (cada aluno tem uma raquete e um volante, servem enviando o volante para o fundo do campo (sem rede), vão apanhar o volante e servem novamente)

CONDIÇÃO FÍSICA

Treino de força e resistência (realiza cada exercício durante 30" e não descansa entre exercícios - abdominais; saltar à corda; dorsais com elásticos; agachamentos; prancha; cadeirinha; triceps no banco; subir e descer o banco)

3ªUD (Dezembro)	
Exterior 1	<p>BASQUETEBOLE</p> <p>Lançamento parado (Lançamentos a diferentes distâncias da tabela e em diferentes posições; Concurso de lançamentos Grupos de 4 a 5 alunos, em cada tabela, com uma bola executam lançamentos parados, durante x tempo.)</p> <p>ANDEBOL</p> <p>Drible (Cada aluno com uma bola, dribla a mesma em direção ao cone sinalizador, contorna-o e regressa à posição de partida; cada aluno com uma bola, dribla a mesma contornando os vários cones sinalizadores e regressa à posição de partida)</p> <p>Passe de Ombro (cada aluno com uma bola realiza sucessivos passes de ombro contra a parede, realizando corretamente a técnica do passe, e vai aumentando a distância à medida que vai conseguindo realizar o passe e receber a bola sem que esta toque no chão)</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Corrida de resistência (treino intervalado)</p>
	<p>FUTEBOL</p> <p>Remate (torneio de remates - objetivo é acertar num alvo (pino ou arco) que se encontra na baliza)</p> <p>Condução de bola + remate (cada aluno com uma bola realiza um percurso com a bola e termina em remate à baliza)</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</p> <p>Orientação (Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível)</p>
Ginásio	<p>VOLEIBOL</p> <p>Passe (O aluno realiza passe em diferentes posições (em pé, sentado, deitado de barriga para cima) e a diferentes alturas))</p> <p>Serviço por baixo (Cada aluno realiza o serviço a aproximadamente 6m da rede, fazendo a bola passar por cima desta)</p> <p>BADMINTON</p> <p>Clear (os alunos 2 a 2, frente a frente, sem rede, realizam o máximo de batimentos possível sem deixar cair o volante)</p> <p>Serviço (Cada aluno realiza o serviço, fazendo o volante passar por cima da rede, após o qual vai ao campo contrário buscar o volante e aguarda a sua vez de servir, novamente)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA</p> <p>Treino de força resistente (circuito de exercícios (45" sem repouso entre exercícios) alterando o trabalho de abdominais (prancha e variantes de prancha), de membros superiores (extensões de braço e variantes, trícepe no banco), e de membros inferiores (agachamentos, lunges, cadeirinha))</p>
	<p>4ª UD (Janeiro)</p> <p>Revisão dos conteúdos abordados no 1º período</p>

5ªUD (Fevereiro)	
Exterior 1	<p><u>BASQUETEBOL</u> Lançamento parado (Cada aluno realiza um percurso variado, com saída em drible de progressão, utilizando mudanças de direção com mudança de mão e, chegando perto do cesto, realiza lançamento em apoio; Concurso de lançamentos em grupos de 4 a 5 alunos em cada tabela, mas cada aluno com uma bola. Cada grupo compete entre si e depois competem entre grupos; Os alunos realizam auto-passe e "atacam" a bola para, de seguida, a agarrar e realizar lançamento em apoio)</p> <p><u>ANDEBOL</u> Remate em apoio (cada aluno com uma bola realiza remates em apoio em diferentes posições de ataque)</p> <p><u>ATLETISMO</u> Corrida de velocidade (Saltos de gazela com a cabeça levantada e o olhar dirigido para a frente; Skippings; Corridas em pequenas distâncias mantendo a velocidade até passar a linha da meta; Corridas com pequenas distâncias mantendo a velocidade até passar a linha de meta; Mexendo energeticamente os braços e evitar abrandar antes de passar a meta, saltar, olhar para o lado, travar de repente e mudar de pista; Partidas de várias posições; Resposta a estímulos diferenciados) Corrida de estafetas (Estafetas, em grupos de 4 em fila (o lugar de cada aluno deve estar marcado com um cone sinalizador para manterem a distância de segurança), cada aluno tem um testemunho. O aluno da frente sai ao sinal de partida, desloca-se em velocidade, percorre um determinado percurso levando o testemunho na mão e o colega seguinte só parte quando o anterior bater com o testemunho no seu testemunho)</p>
	<p><u>FUTEBOL</u> Passo/recepção/controlo de bola/deslocamentos (em grupo de 4, os alunos jogam à rabia. O aluno que se encontra à rabia apenas pode interceptar passes e não pode pressionar diretamente os colegas, retirando-lhes a bola)</p> <p><u>TÊNIS</u> Pega da Raquete (Explicação por parte do professor da técnica correta de pegar na raquete; cada aluno com uma raquete e com uma bola realiza, sucessivos, batimentos da bola contra o chão; com a bola em cima da raquete o aluno realiza um percurso sem deixar cair a bola; toques de sustentação da bola) Batimento de direita (cada aluno com uma raquete e com uma bola, realizam batimentos de direita contra a parede, devem deslocar-se de forma a posicionarem-se corretamente antes da raquete contactar com a bola)</p> <p><u>CONDIÇÃO FÍSICA</u> Treino de força resistente - Membros inferiores (subir e descer escadas, agachamentos, "cangurus", cadeirinha)</p>
	<p><u>VOLEIBOL</u> Passo (O aluno realiza passo em diferentes posições (em pé, sentado, deitado de barriga para cima) e a diferentes alturas)) Serviço por baixo (Cada aluno realiza o serviço a aproximadamente 6m da rede, fazendo a bola passar por cima desta)</p> <p><u>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</u> Danças Sociais (Merengue) ou Tradicional (Regadinho)</p> <p><u>CONDIÇÃO FÍSICA</u> Circuito de resistência e força (alternar corrida moderada, de um lado ao outro do ginásio, durante 1 minuto com um exercícios de força)</p>
6ªUD (Março)	
<p>Avaliação das aprendizagens adquiridas ao longo do 1º e 2º período; Testes de condição física (FITEscola)</p>	

7ªUD (Abril/Maio)	
Exterior 1	<p><u>BASQUETEBOL</u> <u>Passé/Drible de progressão/lançamento em apoio/ressalto/lançamento</u> (O aluno vai de um lado ao outro do campo realizando a seguinte sequência: passe de peito contra o poste da tabela/receção/drible até à zona do garrafão/lançamento/caso não entre deve saltar para agarrar a bola sem que esta caia no chão e lançar desse lugar)</p> <p><u>ANDEBOL</u> <u>Receção/Drible/Remate</u> (O aluno manda a bola ao ar, apanha-a sem que esta toque no chão, dribla, pára entre a linha dos 9 e dos 6 metros e remate, tentando acertar nos diferentes alvos colocados na baliza (arcos e cones sinalizadores))</p> <p><u>ATLETISMO</u> <u>Corrida de estafetas</u> (Em grupos de 4 e afastados em linha recta cerca de 10m, corrida em velocidade com transmissão do testemunho ao colega seguinte que se encontra com o olhar dirigido para trás e pronto para arrancar (cada aluno tem um testemunho e apenas têm de tocar no testemunho um do outro, mas na posição correta, tanto o que transmite como o que recebe))</p>
Exterior 2	<p><u>FUTEBOL</u> <u>Passé/desmarcação/marcação/remate</u> (os alunos realizam situações de 2x1 e 3x2, mas os defesas apenas fazem defesa sombra, podendo somente interectar passes e não podem pressionar diretamente o jogador com bola, nem marcar diretamente o jogador sem bola)</p> <p><u>TÉNIS</u> <u>Direita/esquerda</u> (cada aluno, contra a parede, realiza batimentos de direita e esquerda, de acordo com a trajetória da bola; Em grupos de 2 os alunos tentam realizar o máximo de batimentos possível entre eles, deixando a bola tocar no chão apenas uma vez)</p> <p><u>CONDIÇÃO FÍSICA</u> <u>Treino de resistência</u> (método TABATA - 20 segundos de sprint+10 segundos de descanso, durante 4 minutos)</p>
Ginásio	<p><u>VOLEIBOL</u> <u>Passé</u> (cada aluno com uma bola, realiza sucessivos auto-passes, sem deixar cair a bola no chão em diferentes posições e/ou a realizar um determinado percurso)</p> <p><u>Manchete</u> (cada aluno com uma bola, lança a bola ao ar, realiza uma manchete e agarra a bola sem que esta caia no chão. Vai aumentando o número de manchetes sucessivas que vai realizando)</p> <p><u>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</u> <u>Danças Sociais</u> (Merengue) <u>ou Tradicionais</u> (Regadinho)</p> <p><u>CONDIÇÃO FÍSICA</u> <u>Treino de flexibilidade e equilíbrio</u></p>
8ªUD (Junho)	
<p>Avaliação das aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo; Testes de condição física (FITEscola)</p>	