

## E@D

## 6ºAno

### PLANO ANUAL - 6ºANO (2020/2021)

		1ºPERÍODO				2ºPERÍODO				3ºPERÍODO																												
Mês	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
U.D.	1ªUD				2ªUD				3ªUD				4ªUD				5ªUD				6ªUD				7ªUD				8ªUD				9ªUD					
Etapa	Avaliação Diagnóstica				Aprendizagem				Desenvolvimento				Consolidação/Avaliação																									
ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS E EXPRESSIVAS	Objetivos Intermediários	Exercícios de Perícias e Manipulações em formato de competição				<b>BOLA AO CAPITÃO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnico-táticos  <b>Treino de RESISTÊNCIA</b> aeróbia (conjunto de exercícios para desenvolvimento da resistência)				<b>BOLA AO CAPITÃO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnico-táticos  <b>Treino de FORÇA</b> Circuito de exercícios para desenvolvimento da força superior, média e inferior				<b>Revisão dos conteúdos abordados no 1º período</b>  Realização de circuitos de treino que conjugam o trabalho de resistência aeróbia e de força resistente				<b>MATA-PIOLHO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnico-táticos  <b>Atividades Rítmicas e expressivas</b> - Realização de uma coreografia respeitando o ritmo da música (ex: Merengue)  <b>Treino de FLEXIBILIDADE</b>				<b>MATA-PIOLHO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnico-táticos  <b>Treino de AGILIDADE, COORDENAÇÃO (geral) e EQUILÍBRIO</b>				<b>Revisão dos conteúdos abordados no 1º e 2º período</b>				<b>BASQUETEBOL</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnico-táticos  <b>Jogo da Glória</b> (treino de resistência + força)				<b>Trabalho em equipa</b> Os alunos formam grupos de 3 ou 4 e constroem um pequeno circuito de condição física, em que se trabalhe a maioria das capacidades físicas abordadas, e/ou uma pequena coreografia, para apresentarem e realizarem com os colegas da turma				
	Obj. Terminais	<b>Objectivos Terminais</b> <i>Desenvolve a sua capacidade de executar exercícios de perícias e manipulações, assim como as capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aeróbia de acordo com a sua idade e sexo</i> <i>Desenvolve o gosto pela prática regular de atividade física</i> <i>Adquir conhecimentos básicos relativos a algumas modalidades a desenvolver nas aulas presenciais e outros conteúdos</i>																																				
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,...)																									
CONHECIMENTOS	Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade; Flexibilidade; Agilidade e coordenação (geral) de acordo com as características do esforço realizado						- Regras e principais gestos técnicos de um Jogo Desportivo Coletivo (Futebol, Basquetebol ou Voleibol)						Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física						- Principais elementos gimnicos realizados na ginástica de solo						#NAME?													
AVALIAÇÃO	<b>Avaliação Inicial</b> Perícias e manipulações - avaliação e consolidação dessas aprendizagens; Fundamentos básicos (regras e gestos técnicos) das modalidades abordadas nos anos anteriores <b>Avaliação da condição física</b> (opcional) utilizando as ferramentas da plataforma do FITescola <b>Avaliação contínua</b> - Assiduidade, participação, comportamento e postura apresentada nas sessões síncronas; Cumprimento dos prazos de entrega dos trabalhos escritos; Responsabilidade; Autonomia; Conteúdo dos trabalhos apresentados <b>Avaliação Conhecimentos</b> - Trabalhos/testes/ficha de trabalho/questionamento oral																																					