

Planificação Geral
2025/2026

Disciplina: **Educação Física**
Ano: **6º ano**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	54	N.º de aulas previstas	42
Aprendizagens Essenciais			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS			
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;			
Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;			
Compor e realizar, da GINÁSTICA, as destrezas elementares de solo, aparelhos e acrobática, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão;			
Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas;			
Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos;			
Realizar PERCursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.			
Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.			
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA			
Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género.			
ÁREA DOS CONHECIMENTOS			
Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação de acordo com as características do esforço realizado;			
Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos colegas, e de preservação dos recursos materiais.			

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	Ponderação	Critérios de avaliação
ATIVIDADES FÍSICAS	75%	Compreensão Apropriação Rigor Clareza Raciocínio Reflexão Criatividade Responsabilidade Participação Cooperação
APTIDÃO FÍSICA	15%	
CONHECIMENTOS	10%	