

ANO LETIVO: 2025/2026
PLANIFICAÇÃO A LONGO E MÉDIO PRAZO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 6

Número de aulas previstas por período: 1º P – 38 / 41 ; 2ºP – 34 / 36; 3ºP – 24 / 27

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
Área - ATIVIDADES FÍSICAS Subárea e Matéria: Atletismo	Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. (Corrida de resistência, Velocidade (40m), corrida de estafetas e salto em altura).	8/12	Situações de exercício critério
Subárea: Jogos Desportivos Coletivos Matéria: Voleibol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS -Voleibol, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	13/15	Situações de jogo 2x2 Situações de exercício critério
Subárea: Ginástica Matéria: Ginástica de Aparelhos	Compor e realizar, da GINÁSTICA –Aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica. (Deslocamentos e equilíbrio no banco sueco; salto de eixo no boque; salto de coelho com saída de eixo – plinto - Mini trampolim (salto engrupado e salto em extensão com meia pirueta).	6/8	Situações de exercício critério
Área - APTIDÃO FÍSICA	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.	Ao longo do período	Testes do FITescola
Área - CONHECIMENTOS	Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.	Ao longo do período	Teste Escrito e ou Trabalho Escrito Questões orais Aplicação prática
Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.		Ao longo do período	
			Fim do 1º P

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
<p>Área - ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Subárea: Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>Matéria: Basquetebol</p>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS -Basquetebol, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	10-15	Situações de jogo 3x3 Situações de exercício critério
<p>Subárea: Ginástica</p> <p>Matéria: Ginástica de solo</p>	Compor e realizar, da GINÁSTICA -Solo, as destrezas elementares de solo em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios (Elementos Gímnicos: rolamento à frente e à retaguarda com membros inferiores afastados, avião, ponte/rã, apoio facial invertido de cabeça e/ou de braços e roda. Sequência Gímnica.	9-10	Situações de exercício critério Sequência gímnica
<p>Subárea : Actividade Rítmica e Expressiva</p> <p>Matéria: Dança</p>	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Tradicionais- Sariquité).	4/6	Situações de exercício critério
<p>Área - APTIDÃO FÍSICA</p>	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.	Ao longo do período	Testes do FITescola
<p>Área - CONHECIMENTOS</p>	Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.	Ao longo do período	Teste Escrito e ou Trabalho Escrito Questões orais Aplicação prática
Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétéro.		Ao longo do período	
			Fim do 2º P

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
<p>Área - ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Subárea: Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>Matéria: Futsal</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS -Futsal, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	12-14	<p>Situações de jogo 5x5</p> <p>Situações de exercício critério</p>
<p>Subárea : Actividade Rítmica e Expressiva</p> <p>Matéria: Dança</p>	<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	4-5	<p>Situações de exercício critério</p> <p>Situação de composição livre de movimentos</p>
<p>Área - APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>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.</p>	Ao longo do período	<p>Testes do FITescola</p>
<p>Área - CONHECIMENTOS</p>	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.</p>	Ao longo do período	<p>Teste Escrito e ou Trabalho Escrito</p> <p>Questões orais</p> <p>Aplicação prática</p>
<p>Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.</p>		Ao longo do período	
			<p>Fim do 3º P</p>