

ÁREA CURRICULAR: Educação Física

6º Ano

GUIÃO ORIENTADOR DO TRABALHO A DESENVOLVER AO LONGO DO ANO LETIVO

Regulamento das aulas de Educação Física:

- Após o toque de entrada os alunos têm 5 minutos para se equiparem.
- É obrigatório o uso de equipamento desportivo nas aulas.
- Os objetos de valor devem ser depositados no saco de valores da turma. A escola não se responsabiliza pelos valores deixados no balneário.
- Os alunos devem colaborar na arrumação do material desportivo, zelando pelo seu bom estado.
- Por questões de segurança, não é permitido o acesso aos balneários no decorrer da aula.
- No final da aula, os alunos dispõem de 10 minutos para o seu duche de higiene pessoal.
- Os alunos só serão dispensados pontualmente da prática de Educação Física com justificação do encarregado de educação na caderneta.
- Os alunos dispensados da aula prática de Educação Física devem estar sempre presentes e colaborarem com o professor nas tarefas solicitadas.
- É obrigatória a apresentação de um atestado médico no caso de o tempo de inatividade do alunos exceder uma semana.

De acordo com o estabelecido no Projeto Curricular de Agrupamento, as metas de aprendizagem (www.metasdeaprendizagem.min-edu.pt/) previstas para o 6º ano de escolaridade e o programa em vigor abordaremos os seguintes temas:

| PERÍODOS | DOMÍNIO | Subdomínios / Conteúdos Temáticos ⁽¹⁾ | Nº DE TEMPOS LETIVOS |
|----------|---|--|--|
| 1º | Aptidão Física Atividade Física Conhecimento ⁽²⁾ | Aptidão Física –Aptidão Aeróbica JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Voleibol GINÁSTICA – Ginástica de Aparelhos ATLETISMO – Técnica de corrida / Corrida de resistência Conhece e relaciona os testes de aptidão física com as capacidades físicas. Interpreta os indicadores que caracterizam a aptidão física | Todas as aulas 10 – 12 8 -10 9 – 11 Ao longo do período |
| 2º | | Aptidão Física – Aptidão muscular JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – Basquetebol GINÁSTICA – Ginástica de Solo ATLETISMO – Salto em altura Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade associando-o ao esforço realizado Conhece a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento | Ao longo do período 10 - 12 10 – 12 4 - 5 Ao longo do período |
| 3º | | Aptidão Física - Velocidade JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – Andebol e Futebol ATLETISMO – Corrida de Velocidade OUTRAS MODALIDADES – a definir pelo professor Espírito Desportivo | Ao longo do período 8 – 10 / 8 - 9 2 – 4 3 – 4 Ao longo do período |

(1)A distribuição dos conteúdos pelos períodos pode sofrer alteração devido à ocupação dos espaços do pavilhão desportivo.

(2) O conhecimento das regras de jogo, regulamento técnico das provas, determinantes técnicas de execução, fundamentos táticos e identificar os materiais usados está subjacente à abordagem dos diferentes conteúdos temáticos ao longo do ano letivo.

CrITÉRIOS de avaliação:

| DOMÍNIO | INDICADORES | PARAMETROS | PONDERAÇÃO |
|---|------------------------------------|---|------------|
| Domínio do Saber e Saber fazer APROPRIAÇÃO DE CONHECIMENTOS E DESENVOLVIMENTO DE CAPACIDADES | CONHECIMENTO | Aquisição dos conhecimentos dos regulamentos dos diversos subdomínios abordados. Domínio da linguagem específica dos diferentes subdomínios. Identificação das capacidades físicas de acordo com as características do esforço. | 10% |
| | COMPREENSÃO | Organização do conhecimento de forma a responder às questões propostas. Aplicação dos conhecimentos nas situações práticas (regras, regulamentos e determinantes técnicas e/ou táticas) | 10% |
| | DOMÍNIO DE TÉCNICAS | Domínio das habilidades nos diferentes tipos de atividades (subdomínios), procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade | 55% |
| Domínio do Ser ATITUDES E VALORES | RESPONSABILIDADE | Assiduidade/pontualidade Cumprimento de prazos e organização Material necessário | 6% |
| | RESPEITO/ CUMPRIMENTO DE REGRAS | Respeito pelos colegas e professores Cumprimento de regras da aula | 7% |
| | AUTONOMIA, COOPERAÇÃO E INICIATIVA | Cooperação com os outros Concentração/Interesse/ empenho Espírito de iniciativa e autonomia | 7% |

Observação: Estes critérios aplicam-se aos alunos que realizam a componente prática da disciplina.