



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. AFONSO III
PLANIFICAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2.º CICLO

ANO LETIVO 2025/2026

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

TEMA/DOMÍNIO (Conteúdos de aprendizagem)	Nº AULAS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Ações Estratégicas, Metodologias)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	ARTICULAÇÕES HORIZONTAIS	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<p>Jogos Pré-Desportivos: Caraterização; Regulamentos As ações técnico-táticas dos Jogos: passe, receção, drible, remate, marcar o adversário direto, desmarcação para criação de linha de passe, enquadramento ofensivo, fintas de passe, rotações sobre um pé, movimento de esquiava.</p>	8 a 12	<p>- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções dos outros e as dificuldades reveladas por eles;</p>	<p>Jogos lúdico-desportivos com regras simples; Formação de grupos heterogéneos e homogéneos de maior/menor aptidão de forma a criar mecanismos facilitadores das aprendizagens;</p>	<p>B - Informação e Comunicação. C - Raciocínio e resolução de problemas. D - Pensamento Crítico e Pensamento Criativo. E - Relacionamento Interpessoal. F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia. G - Bem – Estar, Saúde e Ambiente. H - Sensibilidade e Estética e Artística. I – Saber Científico, Técnico e Tecnológico J - Consciência e Domínio do Corpo</p>	5ºAno	<p>Grelhas de registo de: Assiduidade; Pontualidade; Comportamento; Participação/ Empenho; Fichas de registo de avaliação das diferentes matérias (observação direta); Grelhas de: Autoavaliação; Heteroavaliação; Coavaliação</p>
<p>Jogos Desportivos Coletivos: Futebol: Caraterização; Regulamentos; As ações técnico-táticas do jogo de Futebol: receção, passe, condução da bola, enquadramento ofensivo, remate, desmarcação para oferecer linha de passe, marcação defensiva do seu adversário/enquadramento com a bola para impedir o golo (se guarda-redes), drible, finta para se libertar de marcação.</p>	8 a 12	<p>- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p>	<p>Exercícios individuais e em grupo; Jogos lúdico-desportivos com regras simples; Jogos superioridade/inferioridade numérica (2x1, 3x1, 3x2, ...); Jogo reduzido (1x1, 2x2, 3x3 ...); Jogo condicionado (meio campo, limite de toques, ...); Jogo formal; Experimentação de diferentes papéis (jogador, árbitro, ...); Formação de grupos de nível de desempenho (I, E ou A);</p>		6ºAno	<p>Matemática: Proporcionalidade Direta/ Desportos Coletivos e Individuais; C. Naturais: Sistema Digestivo/ Regras básicas em Educação Física e Utilização dos nutrientes na produção de energia; Sistema Respiratório/ Atletismo e Resistência; Sistema Circulatório/ Pulsação;</p>
<p>Voleibol: Caraterização; Regulamentos; as ações técnico-táticas do Voleibol: passe por cima; manchete; serviço por baixo.</p>	8 a 12	<p>- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e segurança.</p>				<p>Quizzes</p>
<p>Basquetebol: Caraterização; Regulamentos; As ações técnico-táticas do jogo de Basquetebol: receção, passe, drible, enquadramento ofensivo, lançamentos, desmarcação para oferecer linha de passe, marcação defensiva do seu adversário/enquadramento entre o cesto e a bola para impedir o lançamento).</p>	8 a 12	<p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas básicas, particularmente da Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e Deslocamento; da Flexibilidade, da Força Resistente e da Destreza Geral e Direcionada.</p>				

<p>Andebol; Caraterização; Regulamentos; As ações técnico-táticas do jogo de Andebol: receção, passe, drible, remate.</p> <p>Ginástica: Solo: Destrezas da Ginástica no tapete: cambalhota em frente, cambalhota à retaguarda em plano inclinado, pino de cabeça (com apoio no espaldar / ou ajuda de colega),roda, subida para pino;</p> <p>Aparelhos: No plinto longitudinal (3 caixas) - salto de coelho após corrida de curto balanço; no “boque” - salto de eixo; no cavalo com arções - salto entre-mãos; no minitrampolim: salto em extensão (“vela”), meia volta, engrupado, carpa.</p> <p>Atletismo: Ações motoras do Atletismo: Deslocamentos e coordenações específicos:</p> <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida contínua • Corrida de barreiras baixas. • Velocidade 40m, • Estafetas 4x50m, • Corrida de Obstáculos; <p>Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos em Comprimento (técnica de voo na passada) • Salto em Altura (técnica de tesoura); <p>Lançamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lançamentos: • Lançamentos da Bola • Lançamento do Peso; <p>Patinagem: Habilidades motoras:</p>	<p>8 a 10</p> <p>6 a 8</p> <p>6 a 8</p> <p>8 a 12</p> <p>8 a 12</p> <p>8 a 10</p>	<p>- Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos dos Jogos Pré-Desportivos e 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.</p> <p>- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- Realizar do Atletismo, corridas, saltos e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares e regulamentares.</p> <p>- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu</p>	<p>Trabalho por estações/circuitos; Utilização de material facilitador da aprendizagem (planos inclinados, ...); Exercícios individuais e a pares para aperfeiçoamento da técnica individual; Execução de sequências de exercícios (combinação de vários exercícios simples); Esquemas individuais; Atividades diferenciadas em pequenos grupos; Formação de grupos de trabalho homogéneos e heterogéneos adequados às etapas de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos da aula;</p> <p>Exercícios individuais e em grupo para aperfeiçoamento da técnica individual; Atividades diferenciadas em pequenos grupos; Trabalho por filas ou vagas; Estafetas; Formas lúdicas/jogos de aprendizagem; Formação de grupos homogéneos e heterogéneos (com diferentes aptidões) a fim de potenciar as aprendizagens dos alunos com mais dificuldades;</p> <p>Trabalho por Circuitos/Percursos de habilidades;</p>		<p>Higiene e Problemas Sociais/ Higiene; Micróbios/ Higiene;</p> <p>Hist.e Geog.de Portugal: Portugal de Hoje/ Higiene</p> <p>Inglês: Vocabulário de Desporto;</p> <p>E. Tecnológica: Regras de Segurança e Higiene Pessoal;</p> <p>E. Musical: Ritmo e Andamento/ Pulsação;</p> <p>E. Especial: Dia da Deficiência.</p>	
--	---	--	--	--	--	--

<p>● Arranque,</p> <ul style="list-style-type: none"> • deslize para a frente e para trás, • oitos, • afastar e juntar pés, • curvar, • travar em T, • “carrinho”, • Fazer “ águia”. • Saltar a pés juntos. <p>Raquetes: Badminton: Caracterização; Regulamento; Ações técnico-táticas de jogo: Pega, posição de base, deslocamentos, Serviço longo, curto.</p> <p>Outras: Dança:</p> <p>Beisebol: Caracterização; Regulamento; As ações técnico-táticas de jogo: Batimento da bola utilizando o taco; Deslocamento rápido entre as bases; Lançamento e passe; Recepção da bola batida ou passada;</p>	<p>6 a 8</p> <p>4 a 6</p> <p>6 a 8</p>	<p>deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p> <p>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares de Dança, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Jogo de Beisebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Exercícios com/sem patins, individuais e a pares; Jogos lúdico-desportivos, em patins; Formação de grupos heterogéneos e homogéneos de maior/menor aptidão</p> <p>Jogo e exercícios de cooperação e oposição; Exercícios individuais e a pares para aperfeiçoamento da técnica individual; Formas lúdicas de aprendizagem;</p> <p>Jogos lúdico-desportivos com regras simples; Jogo condicionado (meio campo, ...); Jogo formal.</p>			
--	--	---	---	--	--	--

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

TEMA/DOMÍNIO (Conteúdos de aprendizagem)	Nº AULAS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Ações Estratégicas, Metodologias)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	ARTICULAÇÕES HORIZONTAIS	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<p>Bateria de Testes de Fitescola: Conhece e realiza os seguintes testes: Composição Corporal - Índice de Massa Corporal; Aptidão Aeróbia – Vaivém; Aptidão Neuromuscular – Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Flexibilidade dos Ombros, Flexibilidade dos Membros Inferiores, Velocidade 20/40m.</p>	6 a 8	<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> <p>- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p>	<p>Aplicação da Bateria de Testes Fitescola; Treino dos testes como forma de aquecimento ou na parte final da aula; Realização de situações de corrida contínua, jogos, estafetas, percursos de habilidades, exercícios simples e específicos, exercícios integrados, circuitos de treino, etc., de forma a desenvolver as capacidades físicas.</p>	B, E, F, G e J	<p>Matemática: Medidas; Representação e Tratamento de Dados / Resultados dos Testes Fitescola.</p> <p>C. Naturais: Sistema Digestivo/ Regras básicas em Educação Física Sistema Respiratório/ Atletismo e Resistência Sistema Circulatório/ Pulsação;</p>	<p>Plataforma Fitescola: - Grelhas de registo dos Testes de Avaliação da Aptidão Física; - Relatórios dos resultados obtidos (Descritivo Turma, Aptidão Física, ...) tendo em conta os valores de referência na “Zona Saudável de Aptidão Física.</p>

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

TEMA/DOMÍNIO (Conteúdos de aprendizagem)	Nº AULAS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Ações Estratégicas, Metodologias)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	ARTICULAÇÕES HORIZONTAIS	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<p>Conhecimentos relativos aos Fatores da Aptidão Física: Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.</p>	Partes de aula	<p>- Identificar as capacidades físicas, Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física (frequência cardíaca e respiratória e sinais exteriores de fadiga).</p>	<p>Conteúdos/Teoria integrados nas aulas práticas; Teste escrito ou Trabalho Escrito; Questões aula.</p>	<p>A - Linguagens e Textos</p> <p>B, C, D, F, G, H, I e J</p>	<p>C. Naturais: Sistemas Respiratório, Digestivo e Circulatório/ Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física</p>	<p>Grelhas de registo de resultados: - dos testes ou trabalhos; - das questões aula.</p>