



6.º ANO | 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

Assegurada a concretização das aprendizagens promovidas para o 1.º Ciclo, e dando-se a oportunidade de uma abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física, o **6.º ano** visa a consolidação das aprendizagens desenvolvidas, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

Garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, no **6.º ano** pretende-se dar oportunidade ao aperfeiçoamento das competências, delineadas no âmbito das aprendizagens essenciais, obrigatórias em todas as escolas, para este ciclo de ensino.

Assumindo como fundamental que os alunos adquiram as competências comuns nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) - Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física -, garante-se que todas as áreas se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais 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 de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da [Introdução Geral](#), de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)

A

Linguagens e textos

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 estética e
artística

I

Saber científico,
técnico e tecnológico

J

Consciência e domínio
do corpo

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
O aluno deve ficar capaz de:

AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO** em quatro **matérias** de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)

Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), 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.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:
analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factose situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.

Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:
realizar tarefas de síntese;
realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;
elaborar planos gerais, esquemas.

Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:
aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;
aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;

Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)

**Indagador/
Investigador/
Sistematizador/
organizador
(A, B, C, D, F, H, I, J)**

**Respeitador da
diferença
(A, B, E, F, H)**

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES E OUTRAS (duas matérias)****SUBÁREA ATLETISMO**

Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.

SUBÁREA PATINAGEM

Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

Interpretar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

OUTRAS

Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.

Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE

aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:

apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

Questionador e Comunicador

(A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Autoavaliador/ Heteroavaliador

(transversal às áreas)

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

(Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.

Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em quatro matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:

1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.

2 - Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.

3 - Nas OUTRAS, poderão ser considerados os PERCURSOS, a NATAÇÃO ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.

Consulte o [Anexo 2](#), para conhecer os objetivos programáticos para o 6.º ano de escolaridade.

ÁREA DA

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão

AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:
cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;
aplicar as regras de participação, combinadas na turma;
agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;
respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;
apresentar iniciativas e propostas;
ser autónomo na realização das tarefas;
cooperar na preparação e organização dos materiais.

Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:
conhecer e aplicar cuidados de higiene;
conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;
promover o gosto pela prática regular de atividade física.

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

Participativo/
colaborador/
Cooperante/
Responsável/
Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I, J)

Cuidador de si e do outro
(B, E, F, G)

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO
ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS
ALUNOS**

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRIPTORIOS
DO PERFIL DOS
ALUNOS****APTIDÃO FÍSICA**

muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.

Consulte o [Anexo 2](#), para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 6.º ano de escolaridade.

Consulte o *site* da Plataforma [Fitescola®](#), para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.

**ÁREA DOS
CONHECIMENTOS**

Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.

Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.