

Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física- 2025/2026

6º Ano

Período	Dias de aulas previstos				
	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª
1.º período	12	14	13	13	13
2.º período	11	11	11	12	12
3.º período	9	9	8	8	8

(As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos)

1º Período	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
		<u>Instrumentos de avaliação:</u>
J D C(Basquetebol) Desportos de raquetes Atletismo		<ul style="list-style-type: none"> Atividades Físicas/Aptidão Física (60%): <ul style="list-style-type: none"> -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação -Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros Conhecimentos (10%) : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. <p>Atitudes (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene

2º Período	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
		<u>Instrumentos de avaliação:</u>
JDC (Voleibol) ARE (Dança) Ginástica		<ul style="list-style-type: none"> Atividades Físicas/Aptidão Física (60%): <ul style="list-style-type: none"> -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação -Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros Conhecimentos (10%) : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. <p>Atitudes (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene

3º Período	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
		<u>Instrumentos de avaliação:</u>
Orientação Ginástica JDC (Futebol)		<ul style="list-style-type: none"> Atividades Físicas/Aptidão Física (60%): <ul style="list-style-type: none"> -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação -Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros Conhecimentos (10%) : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. <p>Atitudes (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene

Observação: O aluno desenvolve as Aprendizagens Essênciais no 6.ºano, quando atinge o Nível Introdução em **4 matérias** de diferentes subáreas:

- Jogos Desportivos Coletivos ; Atletismo ; ARE (Dança); Ginástica e (Orientação).