



Conforme estabelecido no DL n.º 55/2018, de 6 de julho, e ainda nas Portarias 223-A/2018, de 3 de agosto e 226-A/2018, de 7 de agosto, as Aprendizagens Essenciais (AE) são o conjunto comum de conhecimentos a adquirir, bem como de capacidades e atitudes a desenvolver obrigatoriamente por todos os alunos em cada área disciplinar ou disciplina. As AE estão orientadas para a concretização do Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e ambos serão objeto expresso de avaliação interna e externa (provas de aferição e exames nacionais). De acordo com o estabelecido no DL referido, compete à Escola a definição dos seus instrumentos de planeamento curricular. As planificações a longo prazo são um desses instrumentos e fôí decisão do Conselho Pedagógico considerar as AE, tal como definidas pela tutela e acrescidas de um organizador temporal (cf. no fim, por favor), a Planificação Anual de cada disciplina. Destaca-se, no entanto, que na autonomia consagrada no DL acima indicado, e tendo por referência as metas curriculares e os programas em vigor, pode cada professor, de acordo com as necessidades de cada turma, aprofundar os conhecimentos que considerar necessários, sem colocar em causa a aprendizagem significativa das AE.

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  
PERFIL DOS  
ALUNOS (ACPA)

DO

Linguagens e textos

B

comunicação e  
Informação

de problemas  
Raciocínio e resolução

C

D

pensamento criativo e  
Pensamento crítico

Relacionamento

F

soal e autonomia  
Desenvolvimento

ambiente Bem- e  
estar, saúde

G

H

Sensibilidade e  
artística

técnico e tecnológico  
Saber científico,

I

J

Consciência domínio  
do corpo

Interpessoal



## 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.



Periodização	Domínios	Sub Áreas	Aprendizagens Essenciais (AE)	Tempo Letivos
1º P	Aptidão Física (APF)		Testes de Condição Física	6
			Resistência Flexibilidade Agilidade	Ao longo do período (52)
	Atividades Físicas (ATF)	JDC	Futebol	11
		Atletismo	Corridas (Velocidade/ Estafetas / Obstáculos)	10
		Ginástica	Solo Rítmica	11 8
		Outras	Golfe	6
Conhecimento (C)		Capacidades físicas	Ao longo do período (52)	
2º P	Aptidão Física (APF)		Força Velocidade	Ao longo do período (48)
	Atividades Físicas (ATF)	JDC	Basquetebol Voleibol	10 11
		Ginástica	Aparelhos	10
		Atividade Rítmica Expressiva	Dança	9
		Outros	Luta Orientação	6 2
	Conhecimento (C)		Capacidades físicas	Ao longo do período (48)
3ºP	Aptidão Física (APF)		Testes de Condição Física	4
	Atividades	JDC	Andebol	9

Físicas (ATF)	Atletismo	Saltos (Comprimento / Altura) Lançamento (Bola / Peso)	3 3
	Patinagem	Patinar	8
	Atividade Rítmica Expressiva	Danças Sociais Danças Tradicionais	5
Conhecimento (C)		Capacidades físicas	Ao longo do período (32)