

Educação Física - PLANO ANUAL – 2ºciclo

	5º ano	6º ano	Semana/Tempo de aula
1º Período	14 a 17 setembro a 18 de dezembro de 2020		14 semanas 40 a 42 tempos
2º Período	4 de janeiro a 24 de março de 2021 Interrupção: 15 a 17 de fevereiro		12 semanas 34 a 36 tempos
3º Período	6 de abril a 30 de junho de 2021		12 semanas 34 a 36 tempos

	5º ano	6º ano
1º Período (39 a 41) tempos letivos	<p><u>Domínio das Atividades Físicas:</u> Jogos Pré desportivos (15 a 16t) Atletismo (7 a 8t):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidade; - Transposição de obstáculos. <p>Ginástica de Solo (12 a 13t):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento engrupado (frente, retaguarda); - Apoio facial invertido; - Roda; - Posições de flexibilidade (ponte, espargata, vela; rã...); - Posições de equilíbrio (avião, exercícios diversos) <p><u>Domínio da Aptidão Física</u> (2 a 3t): Resistência; Força.</p> <p><u>Domínio dos conhecimentos</u> (1t)</p>	<p><u>Domínio das Atividades Físicas:</u> Andebol (11 a 12t) Atletismo (8 a 9t):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidade (40m); - Transposição de obstáculos; - Estafetas. <p>Ginástica de Solo (13 a 14t):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento engrupado/pernas afastadas (frente, retaguarda); - Apoio facial invertido; - Roda; - Posições de flexibilidade (ponte, espargata, vela; rã...). - Posições de equilíbrio (avião, exercícios diversos) <p>Danças Tradicionais (4t)</p> <p><u>Domínio da Aptidão Física</u> (1t): Resistência; Força.</p> <p><u>Domínio dos conhecimentos</u> (1t)</p>
2º Período (33 a 35) tempos letivos	<p><u>Domínio das Atividades Físicas:</u> Futebol/Futsal (10 a 11t) Basquetebol (10 a 11t) Ginástica Aparelhos (7 a 8t)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio na trave; - Salto de eixo. - Saltos no minitrampolim. <p><u>Domínio da Aptidão Física</u> (3 a 4t): Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.</p> <p><u>Domínio dos conhecimentos</u> (1t)</p>	<p><u>Domínio das Atividades Físicas:</u> Futebol/Futsal (9 a 10t) Basquetebol (8 a 9t) Ginástica de Aparelhos (8 a 9t):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo; - Salto entre mãos; - Rolamento à frente no plinto longitudinal; - Saltos no minitrampolim; - Equilíbrio na trave. <p>Danças Sociais (4t)</p> <p><u>Domínio da Aptidão Física</u> (2t): Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.</p> <p><u>Domínio dos conhecimentos</u> (1t)</p>
3º Período (24 a 26) tempos letivos	<p><u>Domínio das Atividades Físicas:</u> Voleibol (12 a 13t) Atletismo (7 a 8t):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em Altura; - Salto em Comprimento; - Lançamento da bola/vortex. <p><u>Domínio da Aptidão Física</u> (3 a 4t): Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.</p> <p><u>Domínio dos conhecimentos</u> (1t)</p>	<p><u>Domínio das Atividades Físicas:</u> Voleibol (12 a 13t) Atletismo (7 a 8t):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em Altura; - Salto em Comprimento; - Lançamento do peso (2/3kg). <p><u>Domínio da Aptidão Física</u> (3 a 4t): Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade.</p> <p><u>Domínio dos conhecimentos</u> (1t)</p>