

PLANO ANUAL Expressão Corporal – 2º ciclo

	5º ano	6º ano	Semana/Tempo de aula
1º Período	15 setembro a 15 de dezembro de 2023		13 semanas
2º Período	3 de Janeiro a 22 de março de 2024		11 semanas
3º Período	08 de abril a 14 de junho 2024		10 semanas

	5º ano	6º ano
1º Período - 13 tempos letivos	<p>Apresentação -1t</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança): - Atividades lúdicas e expressivas -2t</p> <p>- Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas -2t</p> <p>- Exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas -2t</p> <p>Ginástica Rítmica: Corda - 6t</p>	<p>Apresentação -1t</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança): - Atividades lúdicas e expressivas -2t</p> <p>- Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas -2t</p> <p>- Exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas: -2t</p> <p>Ginástica Rítmica: Bola - 6t</p>
3º Período - 12 tempos letivos	<p>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança): -Danças de Rodas -6t</p> <p>Ginástica Rítmica: Arcos -5t</p>	<p>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança): -Danças de Rodas -6t</p> <p>Ginástica Rítmica: Fitas -5t</p>
3º Período - 8 tempos letivos	<p>Ginástica de grupo: Coreografia acrobática -8t</p>	<p>Ginástica de grupo: Coreografia acrobática -8t</p>

Gestão dos tempos letivos

Período	N.º de semanas	N.º de aulas previstas	N.º de aulas de ensino-aprendizagem ¹	N.º de aulas de avaliação ²
1.º	13	13	11	2
2.º	11	11	9	2
3.º	8	8	7	1
TOTAL	32	32	27	5

¹ Enquanto tempo de lecionação dos conteúdos programáticos/Metas curriculares/Aprendizagens Essenciais.

² Enquanto tempo de avaliação das aprendizagens – preparação, realização, correção/discussão de instrumentos de avaliação diagnóstica, formativa e sumativa e autoavaliação.

Perfil de aprendizagens específicas

(Ponto 2 do Artigo 7.º do Despacho normativo n.º 1-F/2016¹, do Artigo 18.º da Portaria n.º 223-A/2018², do Artigo n.º 20 da Portaria n.º 226-A/2018³ e do Artigo n.º 22 da Portaria n.º 235-A/2018⁴)

Domínios	Aprendizagens/Descritores de desempenho	Áreas de Competência do Perfil dos Alunos
<p>Área das Atividades Físicas:</p> <p>Dança, arco, fitas, bolas e corda.</p>	<p>Caracterização/ comunicação:</p> <p>-O tempo - Executa movimentos rápidos ou lentos, quando se procura interpretar um determinado som.</p> <p>-O espaço – desenvolve a capacidade, deslocando-se em várias direções, de diferentes modos e em vários planos, executando os mais variados movimentos com o corpo, relacionando-se consigo próprio e com os colegas.</p> <p>- Os planos – Plano baixo: Junto ao solo, quando rasteja; Plano médio: Agachado ou com pernas fletidas; Plano alto: Salta, de pé ou piruetas.</p> <p>- Movimentos corporais: Imitação – Copia pelo movimento, tudo o que observa à sua volta, domina o corpo para reproduzir.</p> <p>Representação – Reproduz, pelo movimento, ideias ou personagens, dando-lhe um carácter pessoal, imaginativo e criador.</p> <p>Improvisação – Transmite sensações, utilizando o corpo como instrumento de expressão e movimento como linguagem, sem qualquer preparação prévia.</p> <p>A Dança: Conjuga movimentos do corpo com trechos musicais: - Atitude e postura; -A coreografia.</p>	<p>B - Informação e comunicação;</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas;</p> <p>D – Relacionamento Interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>H - Sensibilidade estética e Artística;</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo.</p>
<p>Área da Aptidão Física</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um</p>	<p>B - Informação e comunicação;</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas;</p>

	<p>estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	<p>D – Relacionamento Interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>H - Sensibilidade estética e Artística;</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo.</p>
<p>Área dos Conhecimentos</p>	<p>Interpretar a dimensão sociocultural da dança e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>A - Linguagens e textos.</p> <p>B - Informação e comunicação.</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas.</p> <p>D – Relacionamento Interpessoal.</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p>

1 ^e2º "...perfil de aprendizagens específicas por ano ou ciclo..."

3 "...perfil de aprendizagens específicas por ano de escolaridade..."

4 "...perfil de aprendizagens específicas por componente de formação ..."

Planificação

Domínio/ Aprendizagens Essenciais	Ações Estratégicas de Ensino orientadas para: Conteúdos/Metas /Aprendizagens Essenciais	Avaliação/ Descritores do Perfil dos Alunos	N.º de aulas
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; * aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; * aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; * promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * saber questionar uma situação; * realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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. 	<p>Respeitador da Diferença: A – Linguagem e textos, B – Informação e Comunicação, E – Relacionamento Interpessoal, F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, H – Sensibilidade Estética e Artística</p> <p>Questionador e Comunicador: A – Linguagem e textos, B – Informação e Comunicação, D – Pensamento Crítico e 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</p> <p>Autoavaliador/Heteroavaliador</p>	

<p>ÁREA</p> <p>DOS</p> <p>CONHECIMENTOS</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none">* cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;* cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;* aplicar as regras de participação, combinadas na turma;* agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;* respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;* apresentar iniciativas e propostas;* ser autónomo na realização das tarefas;* cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">* 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;* reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;* aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<p>(transversal às áreas) Participativo/colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo B – Informação e Comunicação, C – Raciocínio e Resolução de Problemas D – Pensamento Crítico e Criativo E – Relacionamento Interpessoal, F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, G – Bem-estar, Saúde e Ambiente I – Saber Científico, Técnico e Tecnológico, J – Consciência e Domínio do Corpo</p> <p>Cuidador de si e do outro B – Informação e Comunicação, E – Relacionamento Interpessoal, F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, G – Bem-estar, Saúde e Ambiente.</p>	
--	--	---	--