

Plano organizacional de Expressão Corporal – 2ºciclo 2026/2027

	5º ano	6º ano	Semana/Tempo de aula
1º Período	15 setembro a 16 de dezembro de 2026		13 semanas
2º Período	4 de Janeiro a 19 de março de 2027		11 semanas
3º Período	5 de abril a 11 de junho 2027		10 semanas

	5º ano	6º ano
1º Período 13 - tempos letivos	Apresentação -1t Atividades Rítmicas Expressivas: - Atividades lúdicas e expressivas -2t - Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas -2t - Exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas -2t Ginástica Rítmica: Corda - 6t	Apresentação -1t Atividades Rítmicas Expressivas: - Atividades lúdicas e expressivas -2t - Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas -2t - Exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas: -2t Ginástica Rítmica: Bola - 6t
3º Período 11 - tempos letivos	Atividades Rítmicas Expressivas: -Danças de Rodas -6t Ginástica Rítmica: Arcos -5t	Atividades Rítmicas Expressivas: -Danças de Rodas -6t Ginástica Rítmica: Fitas -5t
3º Período 10- tempos letivos	Ginástica de grupo: Coreografia acrobática -10t	Ginástica de grupo: Coreografia acrobática -10t

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

		peçoal e autonomia; G - Bem-estar, saúde e ambiente; H - Sensibilidade estética e Artística; J - Consciência e domínio do corpo.
Área dos Conhecimentos	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.	A - Linguagens e textos. B - Informação e comunicação. C - Raciocínio e resolução de problemas. D – Relacionamento Interpessoal. F – Desenvolvimento peçoal e autonomia.

1. “2” ...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 ...”