

**Escola Pedro Álvares Cabral
Belmonte**

Educação Física – 2º ciclo 2020/2021

Plano Anual

Competências específicas	Programas 5º/6º	Calendarização
<p><u>Finalidades</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Melhorar a aptidão física. Elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;• Promover a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;• Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno. Através da prática de:<ul style="list-style-type: none">- Actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnicas, táticas, regulamentar e organizativa;- Actividades físicas expressivas (dança), nas suas dimensões técnicas, de composição e interpretação;- Actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;- Jogos tradicionais e populares.• Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas	<p>Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none">- Desenvolvimento das capacidades físicas:<ul style="list-style-type: none">* Resistência* Força* Velocidade* Flexibilidade* Destreza geral- Atletismo (resistência)- Basquetebol- Jogos Pre-desportivos- Ginástica de Solo- Ginástica de Aparelhos- Avaliação	1º Período
	<ul style="list-style-type: none">- Futebol- Avaliação- Badminton- Avaliação- Andebol- Avaliação	

<p>e aprofundar a compreensão da sua importância como factores de saúde e componentes da cultura, na dimensão individual e social;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando: <ul style="list-style-type: none"> - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade; - A ética desportiva; - A higiene e a segurança pessoal e colectiva; - A consciência cívica na preservação das condições de realização das actividades físicas, em especial a quantidade do ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atletismo: <ul style="list-style-type: none"> • Salto em altura • Corridas de Velocidade • Estafetas • Lançamentos - Avaliação - Voleibol -Avaliação 	<p style="text-align: center;">3º Período</p>
---	--	---

Professora Responsável:
Rosa Castro