



## 2ºCiclo – Escola Dr. Horácio Bento Gouveia

### Horário Turmas:

6º1	5º2
Seg – 08:15 -09:45	Seg – 10:00 – 11:30
Qua – 08:15 – 09:00	Qua – 10:45 – 11:30

### Roulement

6º1						
	09/03/2026	11/03/2026	16/03/2026	18/03/2026	23/03/2026	25/03/2026
Seg (90') 08:15 – 09:45	Micaela e Gonçalo		Micaela e Eva		Micaela e Gonçalo	
Qua (45') 08:15 – 09:00		Eva e Gonçalo		Eva e Micaela		Eva e Gonçalo

5º2						
	09/03/2026	11/03/2026	16/03/2026	18/03/2026	23/03/2026	25/03/2026
Seg (90') 10:00 – 11:30	Micaela e Gonçalo		Eva e Gonçalo		Eva e Gonçalo	
Qua (45') 10:45 – 11:30		Eva e Micaela		Eva e Micaela		Eva e Micaela

**Turma:** 6º1 **Nº Alunos:** 27 **Aulas:** 2ª feira – 08:15-09:45 e 4ª feira – 08:15 – 09:00

Plano Unidade Didática – Turma 6º Ano									
Aulas		1	2	3	4	5	6		
		09/ mar (90')	11/mar (45')	16/mar (90')	18/mar (45')	23/mar (90')	25/mar (45')		
Conteúdos		5x5	5x5	5x5	5x5	5x5	5x5		
<b>Habilidades Motoras Específicas</b>	<b>Forma de Jogo</b>		5x5	5x5	5x5	5x5	5x5	5x5	
	Relação com Bola	Passe		E	E	E			E
		Drible					E	E	
		Recepção		E	E	E			
		Remate		E					
	Estruturação do Espaço	Ofensivo	Ocupação Racional do Espaço			E		E	
	Comunicação na Ação	Ofensivo	Criar Linhas de Passe		E	E	E	E	
Criar Superioridade Numérica					E	E			
<b>Condição Física</b>	Capacidades Coordenativas			X		X		X	
	Capacidades Condicionais			X		X		X	
<b>Conceitos Psicossociais</b>		Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.							

## **Justificação Unidade Didática Turma 6º Ano**

A presente unidade didática tem como base o desenvolvimento de três categorias transdisciplinares: habilidades motoras, condição física e conceitos psicossociais. Esta unidade é composta por 6 aulas, distribuídas em três sessões de 90 minutos e três de 45 minutos, sendo destinada a uma turma do 6.º ano de escolaridade com 27 alunos. A sua planificação teve por base a análise dos conteúdos a lecionar, das características da turma e das condições de ensino, procurando adequar as estratégias pedagógicas às necessidades identificadas.

Importa salientar que esta unidade didática foi concebida em articulação com o trabalho previamente desenvolvido pelo professor da turma. Neste caso, os alunos já possuíam conhecimentos ao nível das regras, princípios de jogo e lógica dos desportos coletivos de invasão. Assim, considerou-se que os alunos já apresentavam uma base consolidada ao nível da cultura desportiva, não sendo esta dimensão alvo de abordagem explícita nesta unidade, privilegiando-se o desenvolvimento técnico-tático e a aplicação dos conteúdos em contexto de jogo.

Com base nesta informação, foram selecionados conteúdos fundamentais para dar continuidade, como o passe, receção, drible e remate, os quais foram trabalhados de forma progressiva e sempre contextualizados em situações de jogo.

A abordagem pedagógica centrou-se na utilização de formas jogadas, nomeadamente o 5x5, promovendo a participação ativa dos alunos, o aumento do tempo de empenhamento motor e o desenvolvimento da tomada de decisão. Foram ainda trabalhados princípios táticos, como a ocupação do espaço, a criação de linhas de passe e a conquista da posse de bola, com o objetivo de desenvolver a compreensão do jogo.

Paralelamente, a condição física foi desenvolvida de forma integrada nas tarefas propostas, valorizando tanto as capacidades coordenativas como condicionais. Foram também promovidos aspetos psicossociais, nomeadamente o respeito, a cooperação, a autonomia e o empenho, contribuindo para o desenvolvimento integral dos alunos.

Deste modo, a unidade didática foi concebida de forma a assegurar a continuidade das aprendizagens, promovendo um ensino significativo, contextualizado e ajustado às características da turma.

**Turma:** 5º2 N° **Alunos:** 27 **Aulas:** 2ª feira – 10:00-11:30 e 4ª feira – 10:45 – 11:30

Plano Unidade Didática – Turma 5º Ano									
Aulas		1	2	3	4	5	6		
		09/ mar (90')	11/mar (45')	16/mar (90')	18/mar (45')	23/mar (90')	25/mar (45')		
Conteúdos									
<b>Habilidades Motoras Específicas</b>	<b>Ginástica de Solo e Aparelhos</b>		-				Aula Jogos Lúdicos		
	<b>Solo</b>	Rolamento à frente		E					
		Rolamento à retaguarda		E		E			
		Roda		E					
		Apoio Invertido (3 apoios)				E			
		Avião				E			
		Vela				E			
		Espargata				E			
	<b>Aparelhos</b>	Plinto	Salto de Eixo	E					
			Salto entre mãos						
		Trave	Marcha para a frente			E			
			Meia-volta			E			
	<b>Condição Física</b>	Capacidades Coordenativas		Promover o desenvolvimento das capacidades motoras adequadas aos conteúdos a serem trabalhados na unidade didática.					
		Capacidades Condicionais							
<b>Conceitos Psicossociais</b>		Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.							

**E - Exercitação**

## **Justificação Planeamento Turma 5º Ano**

A presente unidade didática tem como base o desenvolvimento de três categorias transdisciplinares: habilidades motoras, condição física e conceitos psicossociais. Esta unidade é composta por 6 aulas, distribuídas em três sessões de 90 minutos e três de 45 minutos, sendo destinada a uma turma do 5.º ano de escolaridade com 27 alunos. A sua planificação teve por base a análise dos conteúdos a lecionar, das características da turma e das condições de ensino, procurando adequar as estratégias pedagógicas às necessidades identificadas. O planeamento teve em consideração as características da turma, o nível de desenvolvimento dos alunos e as condições de realização das aulas.

No que diz respeito à articulação curricular, importa referir que, numa fase inicial, a intervenção pedagógica ocorreu em continuidade com a modalidade de futebol, que se encontrava em fase de conclusão pelo professor da turma. Assim, foram propostas tarefas alinhadas com os conteúdos previamente lecionados, permitindo assegurar a continuidade das aprendizagens dos alunos, enquanto o professor procedia ao processo de avaliação.

Posteriormente, deu-se início à abordagem da ginástica, tendo sido selecionados conteúdos em consonância com o trabalho anteriormente desenvolvido. Esta continuidade permitiu consolidar aprendizagens já introduzidas e promover uma progressão adequada, respeitando o nível de competência dos alunos. Foram abordados elementos técnicos fundamentais da ginástica de solo, como rolamentos, roda, apoio invertido, vela e avião, bem como exercícios em aparelhos, nomeadamente no plinto e na trave. A seleção e organização destes conteúdos seguiram uma lógica progressiva, garantindo condições de segurança e promovendo a aquisição e consolidação das habilidades motoras.

A exercitação assumiu um papel central ao longo da unidade, permitindo aos alunos melhorar a qualidade da execução técnica, desenvolver o controlo corporal, o equilíbrio e a coordenação. Paralelamente, foram trabalhadas as capacidades coordenativas, fundamentais nesta faixa etária, integradas nas diferentes situações de aprendizagem. Foram igualmente valorizados os aspetos psicossociais, incentivando atitudes de cooperação, respeito, entreajuda e responsabilidade, particularmente relevantes em atividades que implicam confiança entre os alunos.

Assim, esta unidade didática foi concebida de forma articulada com o percurso formativo dos alunos, promovendo a continuidade das aprendizagens e contribuindo para o seu desenvolvimento motor, cognitivo e social.