

PLANIFICAÇÃO ANUAL		Ano/Turma
DEPARTAMENTO CURRICULAR: Expressões	DISCIPLINA: Educação Física	7.ªA, B, C, D, E, F

Docente: Ricardo Baldaia, António Loureiro e

TEMAS – ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS					Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 16/09/2024 a 13/06/2025		
DOMÍNIOS OU TEMAS/SUBTEMAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULAÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	Força, Velocidade, Flexibilidade, Resistência e Destreza Geral. Aplicação da Bateria de testes do FITescola: - Aptidão Aeróbica (vaivém); - Composição Corporal (IMC); - Aptidão Muscular (Abdominais / Flexões de braços / Impulsão horizontal / Velocidade 40 m/ Flexibilidade dos ombros).	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;	Coluna; Computador / leitor áudio; Fita métrica. Balança. Sinalizadores.	Grelhas de observação e registo  Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)	
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA DE JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS  Andebol</b>	<b>ANDEBOL</b> <b>Nível Introdução</b> – Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 5x5 e em exercícios critério: Passe e receção em corrida; remate em salto; drible; acompanhamento do jogador com e sem bola; interceção; ação do guarda redes; desmarcação; atitude defensiva; enquadramento ofensivo.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futebol e Basquetebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do		- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Bolas de Andebol; Bolas de Futsal; Cones; Sinalizadores; Balizas; Bolas de Basquetebol, Tabelas de Basquetebol; Coletes.	Grelhas de observação e registo  Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)	



<b>Futebol</b>	<b>FUTSAL</b> <b>Nível Introdução</b> – Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em exercício (3x1 ou 5x2), em situação de jogo de futsal 5x5 e/ou em exercício critério: passe e receção; remate; enquadramento ofensivo; condução de bola; cabeceamento; desmarcação; marcação; ação do guarda redes.	jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		<b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- elaborar sequências de habilidades;</li><li>- elaborar coreografias;</li><li>- resolver problemas em situações de jogo;</li><li>- explorar materiais;</li><li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;</li><li>- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li><li>- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li><li>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li></ul>			
<b>Basquetebol</b>	<b>BASQUETEBOL</b> <b>Nível Introdução</b> - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 3x3 e/ou 5x5 e em exercício critério: passe de peito e passe picado; drible de progressão; receção; lançamento na passada e parado; mudança de direção e de mão pela frente; paragens e rotações sobre um apoio; ressalto; desmarcação; atitude defensiva.			<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;</li><li>- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li><li>- analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</li></ul>			
<b>SUBÁREA DE GINÁSTICA</b>	<b>GINÁSTICA NO SOLO</b> <b>Nível Introdução</b> – Cambalhota à frente; cambalhota à retaguarda; pino partindo da posição de deitado ventral no plinto; roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal); posições de flexibilidade variadas.	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares de acrobacias, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e / ou de grupo, aplicando os critérios			Tapetes; Rolo; Colchões de queda; Reuther; Minitrampolim; Plinto; Boque;	Grelhas de observação e registo	Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)
<b>Solo</b>							
<b>Aparelhos</b>	<b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b>						



<p><b>SUBÁREA DE ATLETISMO</b></p> <p><b>Atletismo (corridas, saltos e lançamentos)</b></p>	<p><b>Nível Introdução</b> – No trampolim (reuther): eixo (boque), entre-mãos (boque ou plinto transversal) e cambalhota à frente (plinto longitudinal). No minitrampolim: salto em extensão; salto engrupado; meia pirueta.</p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <p><b>Nível Introdução</b> – Corrida de velocidade (40 metros) com partida de pé; salto em altura com técnica de tesoura; lançamento do peso de lado e sem balanço.</p>	<p>de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>		<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- realizar tarefas de síntese;</li><li>- desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li><li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li></ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li><li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li><li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li><li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- saber questionar uma situação;</li><li>- realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li></ul>	<p>Cones; Sinalizadores; Postes salto em altura; Fasquia, elástico; Colchões; Peso;</p>		
<p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p><b>Danças Tradicionais</b></p>	<p><b>DANÇAS TRADICIONAIS</b></p> <p><b>Nível Introdução</b> – A origem cultural e histórica das Danças Tradicionais. Regadinho, (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”).</p>	<p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de</p>		<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li><li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li></ul>	<p>Coluna; Computador/ leitor áudio.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)</p>	



		expressividade, de acordo com os motivos das composições.		<ul style="list-style-type: none"><li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li><li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li><li>- interpretar e explicar as suas opções;</li></ul>			
<b>SUBÁREA OUTRAS</b>	<b>BADMINTON</b> <b>Nível Introdução</b> – Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 1x1 ou em exercício critério: posição base; deslocamentos; pegadas da raqueta (de direita e de esquerda); clear; lob; serviço curto e comprido.	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		<ul style="list-style-type: none"><li>- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li></ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>- cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li><li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li><li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li><li>- apresentar iniciativas e propostas;</li><li>- ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>- cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li></ul>	Raquetes de badminton; Postes e redes de badminton; Volantes; Cones; Sinalizadores;	Grelhas de observação e registo	Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)
<b>Luta</b>	<b>LUTA</b> <b>Nível Introdução</b> – Em situação de luta no solo realiza: dupla prisão de pernas com rotação; prisão do braço por dentro com rotação pela frente; e dupla prisão de braços. Em guarda a quatro, procura: enquadramento frontal e a posição de pé. Em situação de jogo de luta em pé realiza ações técnicas de controlo e ataque.	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando			Tapetes;	Grelhas de observação e registo	Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)



<p><b>ou</b></p> <p><b>Atividades de exploração da Natureza – Orientação ou Escalada</b></p>	<p><b>ORIENTAÇÃO</b> <b>Nível Introdução</b> – Percursos de orientação simples e a par; gestão de esforço; simbologia básica; orientação do mapa; interpretação do mapa; seleção de percursos.</p> <p><b>Escalada</b> <b>Nível Introdução</b> – Escala com apoio, em percursos de “trepar” de dificuldade variável: Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto; Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência. Desce com segurança, em rapel com descensor.</p>	<p>as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li><li>- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li><li>- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li></ul>	<p>Cartões de controlo; Mapas; Pontos/Baliza.</p> <p>Parede de escalada; Cordas de escalada; Arnês de escalada; Capacete de escalada; Mosquetões; Descensores; Colchões; Grigri.</p>		
<p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<p>Cuidados de higiene; regras de segurança pessoal e dos companheiros; regras de</p>	<p>Conhecer a interação dos indicadores de</p>			<p>Manual adotado;</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p>	

	preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforço do gosto pela prática regular de atividade física; processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	aptidão física e saúde e o exercício físico. Conhecer a importância do desporto na sociedade atual e ao longo da história das civilizações.			Recursos digitais online; Computador.	Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)	
<b>Outros conteúdos</b>	Apresentação e explicação dos critérios de avaliação específicos da disciplina e planificação (domínios/temas/subtemas). Regras de funcionamento e de segurança das aulas de Educação Física, materiais e instalações desportivas (pavilhão e balneários). Apresentação e explicação do estatuto do aluno. Realização da autoavaliação.						

\* Na subárea outros será lecionado Badminton e duas das seguintes matérias (Luta, Orientação e Escalada)

Nota: A organização do conteúdo das grelhas deve refletir a especificidade de cada disciplina (é apresentada apenas uma sugestão). No entanto, de acordo com o DL N.º 55 terá que incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.