



## PLANIFICAÇÃO ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA

7ºANO DE ESCOLARIDADE

Considerando a especificidade do contexto sanitário atual, toda e qualquer abordagem dos conteúdos programáticos, abaixo indicados, inerentes às áreas e subáreas, será ajustada às orientações emanadas da DGS para a disciplina e, também, condicionada por todas as limitações que a situação impõe, quer ao nível dos espaços físicos disponíveis, quer aos recursos materiais.

As abordagens temáticas devendo ser maioritariamente práticas (apesar dos condicionalismos) poderão também incluir abordagens teórico-práticas ou teóricas. Estas abordagens serão definidas em cada turma de acordo com a disponibilidade das instalações desportivas. As abordagens inicialmente definidas poderão ser reajustadas ao longo do ano letivo, de acordo com o regime em vigor em cada momento, presencial, misto ou não presencial.

### COMPETÊNCIAS COMUNS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
  - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
  - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.





ÁREAS	SUBÁREAS	AÇÕES ESTRATÉGICAS (AÇÕES A DESENVOLVER NA DISCIPLINA)
ATIVIDADES FÍSICAS	<b><u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u></b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: -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, etc. -utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.
	<b><u>GINÁSTICA</u></b> Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	-aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; -aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; -apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; -identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;
	<b><u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u></b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	-identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; -utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;
	<b><u>ATLETISMO</u></b> 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.	-cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
	<b><u>PATINAGEM</u></b> Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».	-cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; -agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; -respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
<b><u>OUTRAS</u></b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Tênis e Tênis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. 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 as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar percursos (ORIENTAÇÃO) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no meio aquático (NATAÇÃO), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	-cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; -apresentar iniciativas e propostas; -ser autónomo na realização das tarefas; -cooperar na preparação e organização dos materiais. -conhecer e aplicar cuidados de higiene;	





<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	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. Testes a realizar e a avaliar em momentos específicos inseridos no Plano Anual de Atividades de Educação Física, uma vez por período: Vaivém; Abdominais; Flexões de Braços; Senta e alcança; Impulsão horizontal; Flexibilidade de ombros.	-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.
<b>CONHECIMENTOS</b>	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	

OPERACIONALIZAÇÃO / AULAS PREVISTAS						
Turmas	1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO	
	A)	B)	A)	B)	A)	B)
	17/09 a 18/12		04/01 a 24/03		06/04 a 15/06	
7ªA	12	23	10	23	10	22
7ªB	10	31	9	22	6	22

Legenda: A) com acesso a balneário; B) sem acesso a balneário.

