

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: Educação Física			7º Ano	
Domínios/Temas e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino ⁽¹⁾ (Orientadas para o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória)	Áreas de competências a desenvolver	N.º de aulas previstas
<p>1. ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>1.1 JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: ANDEBOL, BASQUETEBOL, VOLEIBOL</p> <p>1.2 GINÁSTICA: DE SOLO, DE APARELHOS E ACROBÁTICA</p> <p>1.3 ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças modernas, Danças Sociais, Danças Tradicionais)</p> <p>1.4 ATLETISMO</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (ANDEBOL, BASQUETEBOL E 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.</p> <p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares do SOLO e APARELHOS em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- Interpretar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Modernas, 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.</p> <p>- Realizar e analisar, do ATLETISMO, SALTO EM COMPRIMENTO, CORRIDA RESISTÊNCIA, CORRIDA DE VELOCIDADE E CORRIDA DE ESTAFETAS cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - criar soluções estéticas criativas e pessoais. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. 	<p>(A,B,G,I,J)</p> <p>A, B, C, D, F, H, I, J</p> <p>(A,C,D,J)</p>	<p>1.1-36</p> <p>1.2-24</p> <p>1.3-9</p> <p>1.4-15</p>

<p>1.5 JOGOS DE RAQUETES: BADMINTON</p> <p>1.6 ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA: ORIENTAÇÃO "Realização de trabalho interdisciplinar com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento no âmbito do domínio Segurança Rodoviária "Proteger a VIDA na estrada" - Peddy paper. (EF)</p>	<p><i>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, num JOGO DE RAQUETES (BADMINTON), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</i></p> <p><i>Realizar PERCURSOS (ORIENTAÇÃO) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</i></p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p><i>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</i></p>	<p>(B,C,D,E,F, G,I,J)</p>	<p>1.5 – 12 1.6 - 9</p>
<p>2- APTIDÃO FÍSICA</p> <p>3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>	<p>A, B, C, D, G</p> <p>A, B, C, D, F, H, I, J</p>	<p>Transversal a todas as áreas</p>

Orientação para a distribuição das Unidades temáticas pelos períodos letivos:

Calendarização	Nº de aulas previstas	Unidades Temáticas
1.º Período	34 a 41	▪ Badminton; Voleibol; Atletismo; Ginástica de Solo e Aptidão Física
2.º Período	34 a 38	▪ Basquetebol; Dança; Ginástica aparelhos e Aptidão Física
3.º Período	22 a 24	▪ Andebol; Orientação; Atletismo e Aptidão Física

N.º total de aulas previstas do ano letivo: ... a ...

Áreas de competências elencadas no “Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória”:

- | | |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| (A) Linguagens e textos | (F) Desenvolvimento pessoal e autonomia |
| (B) Informação e comunicação | (G) Bem-estar, saúde e ambiente |
| (C) Raciocínio e resolução de problemas | (H) Sensibilidade estética e artística |
| (D) Pensamento crítico e pensamento criativo | (I) Saber científico, técnico e tecnológico |
| (E) Relacionamento interpessoal | (J) Consciência e domínio do corpo. |

(1) Colocar a indicação das ações estratégicas de ensino que serão desenvolvidas no âmbito dos trabalhos/projetos interdisciplinares estipulados nos domínios de Cidadania e Desenvolvimento do respetivo ano de escolaridade.

Barcelinhos, 06 de setembro de 2023