

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º A, B, C
 2023-2024

Domínios/ Temas de aprendizagens	Aprendizagens Essenciais/ Objetivos	Conteúdos	Ações estratégicas	Perfil dos Alunos		Gestão do tempo	Instrumentos de avaliação		
				Áreas de Competência	Descritores		Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Peso percentual
ATIVIDADES FÍSICAS Nível Introdutório: 5 matérias	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Andebol Realiza ações técnico-táticas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pega da bola; ➤ Passe de ombro; ➤ Passe picado; ➤ Passe-receção; ➤ Drible em progressão; ➤ Remate em salto (após passe); ➤ Desmarcação; ➤ Equilíbrio ofensivo; ➤ Atitude defensiva; ➤ Interceção; ➤ Marcação Individual; ➤ Como GR: enquadramento. 	- Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogéneos/heterogéneos; - Tarefas de competição; - Exercícios critério - Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário.	Criativo/ Expressivo	A B C D E F G H I J	1º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%
		Basquetebol: Realiza ações técnicas de base: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe de peito ➤ Passe picado ➤ Drible de progressão ➤ Drible de proteção ➤ Mudança de direção e de mão ➤ Lançamento na passada ➤ Lançamento parado ➤ Desmarcação ➤ Enquadramento ofensivo ➤ Ressonância defensivo Posição básica defensiva							
GINÁSTICA	Ginástica - Solo: Elabora sequência gímnica com: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rolamento à frente engrupado ➤ Rolamento à frente de pernas afastadas; ➤ Rolamento atrás de pernas afastadas; ➤ Pino de cabeça e braços; ➤ Roda ➤ Avião ➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, avião, etc.). ➤ Elementos de ligação: Saltos, voltas e afundos. Ginástica – Aparelhos: - Salto de eixo e salto entre mãos.	- Criar um texto ou solução face a um desafio; - Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física	A B C D E F G H I J	2º Período					

		- Cambalhota à frente no plinto transversal. Ginástica-Acrobática							
RAQUETES Badminton	Realizar a posição das exigências de domínio dos jogos de raquetas (Badminton e Ténis de mesa).	Badminton-ténis de mesa Em exercício (6m distância): - Posição base; - Deslocamentos; - Tipos de pega (direita e esquerda); -				2º Período		- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares	
ATLETISMO	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências introdutórias.	CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS ➤ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé; ➤ Salto em comprimento com a técnica de voo na passada; ➤ Lançamento do peso 2/3kg ➤ Corrida de estafetas (4x50m)				1º Período		- Observação direta - Grelhas de registo - Realização de percursos	
NATAÇÃO c) e e)	. Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	➤ Coordena a inspiração/expiração; ➤ Flutuação (ventral e dorsal); ➤ Imersão (superficial, médio e profundo); ➤ Desloca-se à superfície; Salta para a piscina (pés, pé e joelho, frontal e lateral).				3º Período		- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Competições simplificadas de "combate"	
APTIDÃO FÍSICA d)	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.	➤ Resistência; ➤ Força; ➤ Velocidade; ➤ Flexibilidade; ➤ Destreza geral.	- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula. - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física		E F G H J	Ao longo do ano	APTIDÃO FÍSICA	- Grelhas de registo - Plataforma e bateria/ protocolos de testes do Fitescola; - Tabelas da Plataforma FITescola® como referência dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf)	20%
ATITUDES E VALORES		Para além das Atitudes Gerais deve ainda: - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; - Evita ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros; - Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações; - Cumpre com as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - É assíduo e pontual; - Participa com empenho nas atividades propostas;	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Analisar situações com diferentes pontos de vista e confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de	Crítico/ Analítico	A, B, C, D, G				
				Respeitador da diferença	(A, B, E, F, H)	Ao longo do ano	ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelha de registo	30%
				Questionador e Comunicador	(A, B, D, E, F, G, H, I, J)				

		<ul style="list-style-type: none"> - Tem hábitos de higiene/cuidados próprios; - Tem comportamentos adequados e é cuidadoso com o material; - Esforça-se para melhorar as competências; - Disciplinado; - Cooperar com os companheiros nas atividades propostas escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirige e aceitando as opções e falhas dos colegas; - Aceita as decisões do árbitro, do capitão e do professor; - É leal com os companheiros e adversários; - Aceita a derrota; - Sabe vencer. 	<p>características, crenças ou opiniões.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Preparação e organização dos materiais. - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente. 	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p>	(B, C, D, E, F, G, I, J)				
			<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Preparação e organização dos materiais. - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente. 	<p>Cuidador de si e do outro</p>	(B, E, F, G)				
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordadas, bem como as regras das modalidades e sinais de arbitragem. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; ✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas. <p>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>- Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado</p>			Ao longo do ano	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Questionamento direto; - Questões aula (orais) - Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas <p>(É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</p>	10%

Notas:

O aluno desenvolve as competências essenciais para o **7.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em **5 matérias** de diferentes subáreas.

- a) Esta matéria será abordada caso haja material/segurança assegurados.
- b) Exceionalmente será permitido selecionar 2 matérias nesta categoria.
- c) A leção da natação está condicionada à autorização do uso da piscina por parte do Município de Vila Flor;
- d) Esta matéria é desenvolvida ao longo de todo o ano, devendo o aluno encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAP).
- e) Modalidades inseridas como oferta de escola - Escalões de formação do Desporto Escolar.

As fichas de avaliação obedecem à seguinte classificação:

0 a 49% – **Insuficiente**; 50 a 69% – **Suficiente**; 70 a 89% – **Bom**; 90 a 100% – **Muito Bom**

Vila Flor, 12 de outubro de 2023

A docente, _____
(Clara Lourenço Pires)