

**Planificação Curricular da Disciplina de Educação Física**

**7ºANO**

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CALENDARIZAÇÃO
<b>Capacidades Físicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidade;</li> <li>- Resistência;</li> <li>- Flexibilidade;</li> <li>- Força;</li> <li>- Agilidade.</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> - Conhece as capacidades do seu corpo.</li> <li><b>2</b> - Desenvolve as capacidades físicas condicionais e coordenativas.</li> <li><b>3</b> - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu corpo (frequência cardíaca e respiratória, e fadiga) relacionando-as com as funções.</li> </ol>	<p>Todo o Ano Lectivo</p>
<b>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de Velocidade, resistência, Barreiras e estafetas</li> <li>- Salto em comprimento e altura</li> <li>- Lançamento do peso</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> - Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li><b>2</b> – Nas corridas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. - efectua uma corrida de velocidade de 40/60 m, de barreiras, de resistência e de estafetas</li> </ol> </li> <li><b>3</b> – Nos saltos:               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. - salta em comprimento e em altura com corrida e chamada de forma adequada consoante as técnicas.</li> </ol> </li> <li><b>4</b> – Nos lançamentos:               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 - Lança o peso de <u>3/4 kg</u> de um círculo de lançamentos, em competição, com a pega correcta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão de perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio</li> </ol> </li> </ol>	<p>De 29 de Setembro a 22 de Outubro</p>
<b>Ginástica de Solo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente e à retaguarda engrupados;</li> <li>- Rolamento à frente e à retaguarda com M.I estendidos e afastados;</li> <li>- Rolamento à frente saltado;</li> <li>- Apoio facial invertido, seguido de rolamento à frente;</li> <li>- Avião;</li> <li>- Ponte, bandeira ou espargata.</li> <li>- Elementos de ligação (saltos, voltas e afundo);</li> <li>-Roda e rodada;</li> <li>- Salto de mãos à frente;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> - Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li><b>2</b> - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 – Rolamentos à frente e à retaguarda:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engrupados;</li> <li>- Encarpados (pernas estendidas e afastadas);</li> </ul> </li> <li>2.2 – Rolamento à frente, saltado, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior;</li> <li>2.3 – Pino de braços, terminando em cambalhota à frente com os braços em elevação anterior e em equilíbrio;</li> <li>2.4 – Avião, com o tronco paralelo ao solo e membros inferiores em extensão mantendo o equilíbrio;</li> <li>2.5 – Posições de flexibilidade, à sua escolha (ponte, espargata, rã, etc.), com acentuada amplitude;</li> <li>2.6 – Saltos, voltas e afundos, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência;</li> <li>2.7 – Roda e rodada, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, na direcção do ponto de partida.</li> </ol> </li> <li><b>3</b>- Em situação de exercício faz:               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 – Salto de mãos à frente (podendo beneficiar de ajuda), terminando com recepção ao solo em equilíbrio e com os braços em elevação superior;</li> </ol> </li> </ol>	<p>De 24 de Novembro a 17 de Dezembro</p>

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CALENDARIZAÇÃO
<b>Ginástica de Aparelhos</b>	<p><b>Plinto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo;</li> <li>- Salto entre mãos.</li> </ul> <p><b>Mini-trampolim:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão;</li> <li>- Salto engrupado;</li> <li>- Salto com pirueta vertical;</li> <li>- Salto encarpado de M.I. afastados;</li> <li>- Mortal à frente engrupado.</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <p><b>1</b>-Coopera com os companheiros nas ajudas, nas paradas e nas correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>2</b> - No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther) e chegando ao solo em condições de equilíbrio, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.1 - Salto de eixo (plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos;</p> <p>2.2 – Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos unidos junto ao peito;</p> <p><b>3</b> - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>3.1 - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço, mantendo o corpo em estendido.</p> <p>3.2 - Salto engrupado, após corrida de balanço, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, seguido de abertura rápida.</p> <p>3.3 – 1 pirueta vertical, após corrida de balanço, mantendo o controlo do salto.</p> <p>3.4 – Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, um pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>3.5 – Mortal à frente engrupado, iniciando a rotação um pouco antes de atingir a altura máxima do salto e abrindo pela extensão dos membros inferiores em relação ao tronco.</p>	De 5 de Janeiro a 21 de Janeiro
<b>Badminton e Ténis de Mesa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo (singulares)</li> <li>- Pegas da raquete – universal, de direita e de esquerda;</li> <li>- Posição-base;</li> <li>- Situação de jogo 1x1</li> <li>- Deslocamentos à frente, laterais, à retaguarda e passo caçado.</li> <li>- Serviço curto e serviço comprido;</li> <li>- <i>Clear</i> de direita e esquerda;</li> <li>- <i>Lob</i> de direita e esquerda;</li> <li>- Drive;</li> <li>- Remate</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <p><b>1</b> - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p><b>2</b> – Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.</p> <p><b>3</b> – Em situação de jogo singulares, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>3.1- Serviço curto e comprido;</p> <p>3.2 – Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;</p> <p>3.3 – Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (afundo);</p> <p>3.4 – Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a cabeça da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa;</p> <p>3.5 – Em remate, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do corpo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.</p>	De 26 de Janeiro a 18 de Fevereiro
<b>Desportos Colectivos:</b>		<p>O aluno:</p> <p><b>1</b> - Cooperar com os companheiros nos exercícios e no jogo, escolhendo acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p><b>2</b> - Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.</p> <p><b>3</b> - Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as suas principais regras.</p>	

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CALENDARIZAÇÃO
<b>Andebol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo;</li> <li>- Posição base;</li> <li>- Manejo e pega da bola;</li> <li>- Situação de jogo: 5x5;</li> <li>- Desmarcações ofensivas;</li> <li>- Passe (ombro, pulso e picado)</li> <li>/ Recepção;</li> <li>- Drible;</li> <li>- Remate em salto;</li> <li>- desmarcações de ruptura / apoio;</li> <li>- Finta de deslocamento;</li> <li>- Deslocamentos;</li> <li>- Marcação de vigilância;</li> <li>- Marcação de controlo;</li> </ul>	<p><b>4. Em situação de jogo 5 x 5:</b>  <u>Após recuperação de bola, inicia o contra – ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 – desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe mais ofensivas, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;</li> <li>4.2 - opta por passe ou drible de progressão para permitir finalização em vantagem numérica ou posicional;</li> <li>4.3 - finaliza em remate em salto utilizando fintas e mudanças de direcção;</li> </ul> <p><u>Em ataque continuado, colabora nas acções ofensivas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.4 – desmarca-se, criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio, garantindo a compensação ofensiva (trapézio ofensivo);</li> <li>4.5 – ultrapassa o seu adversário directo 1 x 1, em exploração horizontal:</li> <li style="padding-left: 40px;">4.5.1 – através do drible ou regra dos apoios;</li> <li style="padding-left: 40px;">4.5.2 – após passe e vai;</li> </ul> <p><u>Logo após perda de bola, assume atitude defensiva recuando de imediato para o seu meio – campo (defesa individual):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.6 – utiliza deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo;</li> <li>4.7 – faz marcação de “vigilância” (visão simultânea da bola e do seu adversário);</li> <li>4.8 – faz marcação de “controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedi-lo de finalizar.</li> </ul>	De 23 de Fevereiro a 17 de Março
<b>Basquetebol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo;</li> <li>- Manejo de bola;</li> <li>- Situação de jogo reduzido (3 x 3);</li> <li>- Paragem a um e dois tempos;</li> <li>- Rotação;</li> <li>- Lançamento (em apoio, na passada);</li> <li>- Drible (de progressão e de protecção);</li> <li>- Fintas e mudanças de direcção;</li> <li>- Passe (de peito, picado e de ombro) / Recepção;</li> <li>- Desmarcação;</li> <li>- Desmarções;</li> <li>- Aclaramento;</li> <li>- Marcação;</li> <li>- Posição base defensiva;</li> <li>- Ressoaço.</li> </ul>	<p><b>4- Em situação de jogo 3 x 3 (campo inteiro):</b>  <u>No ataque, com posse de bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 - recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela acção mais ofensiva:</li> <li style="padding-left: 40px;">4.1.1 - lança parado ou na passada;</li> <li style="padding-left: 40px;">4.1.2 - liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.</li> <li style="padding-left: 40px;">4.1.3 - Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direcção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</li> </ul> <p><u>No ataque, sem posse de bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2 - Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de recepção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</li> <li>4.3 - Aclara, em corte para o cesto: <ul style="list-style-type: none"> <li>- se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.4 - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário directo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</li> </ul> </li> <li>4.5 - participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</li> </ul>	De 29 de Setembro a 22 de Outubro

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CALENDARIZAÇÃO
<b>Futsal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situação de jogo reduzido (3x3);</li> <li>- Regras básicas de jogo;</li> <li>- Controlo e condução de bola;</li> <li>- Remate;</li> <li>- Passe / Recepção;</li> <li>- Drible / Finta;</li> <li>- Passe e movimentação;</li> <li>- Combinações directas (um-dois);</li> <li>- Desmarcações ruptura / apoio;</li> <li>- Aclaramento do espaço;</li> <li>- Pressão ao portador da bola;</li> <li>- Corte de linhas de passe;</li> <li>- Dobras;</li> <li>- Compensações.</li> </ul>	<p><b>4 - Em situação de jogo 3 x 3, campo-inteiro (Basquetebol):</b>  <u>No ataque, com posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1. – recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, e de acordo com a sua leitura do jogo:</li> <li>4.1.1 - remata;</li> <li>4.1.2 – passa (rasteiro ou por alto) a um colega em desmarcação para a baliza ou em apoio;</li> <li>4.1.3 - finta ou dribla para finalizar ou fixar a acção do adversário directo e/ou outros defensores;</li> <li>4.1.4 - após passe a um colega próximo, desmarca-se para outro corredor, de acordo com a posição dos companheiros e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.</li> <li>4.1.5 - devolve a bola, (“passe-e-toca”) colocando-a à frente do receptor (de forma a permitir a continuidade da acção ofensiva), se a recebeu de um colega próximo que, entretanto, abriu linha de passe.</li> </ul> <p><u>No ataque, sem posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2 – de acordo com a situação do jogo:</li> <li>4.2.1 - desmarca-se, para oferecer linha de passe em direcção à baliza da equipa adversária ou linha de passe de apoio;</li> <li>4.2.2 – aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza</li> </ul> <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.3 - logo que a sua equipa perde a posse da bola, enquadra-se defensivamente e:</li> <li>4.3.1 – pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.</li> <li>4.3.2 - fecha as linhas de passe (marcação HxH) mais ofensivas impedindo a recepção da bola.</li> <li>4.3.3 - realiza as dobras quando os colegas são ultrapassados por atacantes em penetração;</li> <li>4.3.4 - ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a acção anterior (compensação);</li> <li>4.4 - como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</li> </ul>	De 17 de Maio a 9 de Junho
<b>Voleibol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo;</li> <li>- Posição Base Fundamental;</li> <li>- Deslocamentos;</li> <li>- Situação de jogo reduzido (4x4);</li> <li>- Serviço por baixo;</li> <li>- Manchete e Passe de dedos;</li> <li>- 1º toque;</li> <li>- 2º toque;</li> <li>- 3º toque;</li> <li>- Remate em apoio;</li> <li>- Passe colocado;</li> </ul>	<p><b>4 - Em situação de jogo 4x4:</b>  <u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1. - serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto;</li> <li>4.2. - recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente (para o colega junto à rede com função de passador) por forma a dar continuidade às acções da sua equipa (primeiro toque);</li> <li>4.3. – (passador) realiza passe alto de frente, ou manchete (segundo toque), junto à rede, para passar ao colega que entretanto se posicionou de forma a dar continuidade às acções ofensivas;</li> <li>4.4. - posiciona-se para finalizar o ataque realizando passe colocado ou remate em apoio (terceiro toque), para um espaço vazio, dificultando a acção dos adversários;</li> </ul> <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.5. – se é o jogador mais próximo da zona de queda da bola, posiciona-se para realizar um passe alto ou manchete (de acordo com a trajectória da bola), enviando a bola ao colega que se encontra no meio do campo e junto à rede (passador).</li> </ul>	De 26 de Abril a 12 de Maio

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CALENDARIZAÇÃO
<b>Natação</b>	Acções técnicas - Terminologia básica	Realiza: - em situações de exercício ou de jogo: - coordena a inspiração/expiração - flutua em equilíbrio - associa a imersão às diferentes posições de flutuação - desloca-se à superfície - salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados - coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas - coordena os modos de respiração das técnicas crol, costas e bruços - desloca-se nas técnicas de crol, costas e bruços	De 27 de Outubro a 19 de Novembro

No início do ano lectivo, realizam-se as avaliações diagnósticas das diferentes modalidades a abordar.

A calendarização das actividades lectivas poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos espaços.

Poderão ser introduzidas na planificação modalidades alternativas, de acordo com a disponibilidade dos espaços e dos materiais.

Pedrógão Grande, 14 de Setembro de 2015

O Docente de Educação Física  
(Fernando Marinheiro)