

Planificação Curricular da Disciplina de Educação Física

7ºANO

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CALENDARIZAÇÃO
Capacidades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Velocidade; - Resistência; - Flexibilidade; - Força; - Agilidade. 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Conhece as capacidades do seu corpo. 2 - Desenvolve as capacidades físicas condicionais e coordenativas. 3 - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu corpo (frequência cardíaca e respiratória, e fadiga) relacionando-as com as funções. 	<p>Todo o Ano Lectivo</p>
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida de Velocidade, resistência, Barreiras e estafetas - Salto em comprimento e altura - Lançamento do peso 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - 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. 2 – Nas corridas: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. - efectua uma corrida de velocidade de 40/60 m, de barreiras, de resistência e de estafetas 3 – Nos saltos: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. - salta em comprimento e em altura com corrida e chamada de forma adequada consoante as técnicas. 4 – Nos lançamentos: <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>1º e 2º Período</p>
Ginástica de Solo	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente e à retaguarda engrupados; - Rolamento à frente e à retaguarda com M.I estendidos e afastados; - Rolamento à frente saltado; - Apoio facial invertido, seguido de rolamento à frente; - Avião; - Ponte, bandeira ou espargata. - Elementos de ligação (saltos, voltas e afundo); -Roda e rodada; - Salto de mãos à frente; 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - 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. 2 - 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"> 2.1 – Rolamentos à frente e à rectaguarda: <ul style="list-style-type: none"> - Engrupados; - Encarpados (pernas estendidas e afastadas); 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; 2.3 – Pino de braços, terminando em cambalhota à frente com os braços em elevação anterior e em equilíbrio; 2.4 – Avião, com o tronco paralelo ao solo e membros inferiores em extensão mantendo o equilíbrio; 2.5 – Posições de flexibilidade, à sua escolha (ponte, espargata, rã, etc.), com acentuada amplitude; 2.6 – Saltos, voltas e afundos, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência; 2.7 – Roda e rodada, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, na direcção do ponto de partida. 3- Em situação de exercício faz: <ol style="list-style-type: none"> 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; 	<p>1º Período</p>

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CALENDARIZAÇÃO
Ginástica de Aparelhos	<p>Plinto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo; - Salto entre mãos. <p>Mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Salto com pirueta vertical; - Salto encarpado de M.I. afastados; - Mortal à frente engrupado. 	<p>O aluno:</p> <p>1-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>2 - 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>3 - 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>	1ºPeríodo
Badminton e Ténis de Mesa	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo (singulares) - Pegas da raquete – universal, de direita e de esquerda; - Posição-base; - Situação de jogo 1x1 - Deslocamentos à frente, laterais, à retaguarda e passo caçado. - Serviço curto e serviço comprido; - <i>Clear</i> de direita e esquerda; - <i>Lob</i> de direita e esquerda; - Drive; - Remate 	<p>O aluno:</p> <p>1 - 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>2 – 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>3 – 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>	2ºPeríodo
Desportos Colectivos:		<p>O aluno:</p> <p>1 - 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>2 - Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.</p> <p>3 - 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
Andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo; - Posição base; - Manejo e pega da bola; - Situação de jogo: 5x5; - Desmarcações ofensivas; - Passe (ombro, pulso e picado) / Recepção; - Drible; - Remate em salto; - desmarcações de ruptura / apoio; - Finta de deslocamento; - Deslocamentos; - Marcação de vigilância; - Marcação de controlo; 	<p>4. Em situação de jogo 5 x 5: <u>Após recuperação de bola, inicia o contra – ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4.1 – desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe mais ofensivas, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; 4.2 - opta por passe ou drible de progressão para permitir finalização em vantagem numérica ou posicional; 4.3 - finaliza em remate em salto utilizando fintas e mudanças de direcção; <p><u>Em ataque continuado, colabora nas acções ofensivas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4.4 – desmarca-se, criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio, garantindo a compensação ofensiva (trapézio ofensivo); 4.5 – ultrapassa o seu adversário directo 1 x 1, em exploração horizontal: <li style="padding-left: 40px;">4.5.1 – através do drible ou regra dos apoios; <li style="padding-left: 40px;">4.5.2 – após passe e vai; <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"> 4.6 – utiliza deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo; 4.7 – faz marcação de “vigilância” (visão simultânea da bola e do seu adversário); 4.8 – faz marcação de “controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedi-lo de finalizar. 	2º Período
Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo; - Manejo de bola; - Situação de jogo reduzido (3 x 3); - Paragem a um e dois tempos; - Rotação; - Lançamento (em apoio, na passada); - Drible (de progressão e de protecção); - Fintas e mudanças de direcção; - Passe (de peito, picado e de ombro) / Recepção; - Desmarcação; - Desmarções; - Aclaramento; - Marcação; - Posição base defensiva; - Ressonância. 	<p>4- Em situação de jogo 3 x 3 (campo inteiro): <u>No ataque, com posse de bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4.1 - recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela acção mais ofensiva: <li style="padding-left: 40px;">4.1.1 - lança parado ou na passada; <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 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. <p><u>No ataque, sem posse de bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 4.3 - Aclara, em corte para o cesto: <ul style="list-style-type: none"> - se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe. <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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"> - Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. 4.5 - participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. 	1º Período

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CALENDARIZAÇÃO
Futsal	<ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo reduzido (3x3); - Regras básicas de jogo; - Controlo e condução de bola; - Remate; - Passe / Recepção; - Drible / Finta; - Passe e movimentação; - Combinações directas (um-dois); - Desmarcações ruptura / apoio; - Aclaramento do espaço; - Pressão ao portador da bola; - Corte de linhas de passe; - Dobras; - Compensações. 	<p>4 - Em situação de jogo 3 x 3, campo-inteiro (Basquetebol):</p> <p><u>No ataque, com posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4.1. – recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, e de acordo com a sua leitura do jogo: 4.1.1 - remata; 4.1.2 – passa (rasteiro ou por alto) a um colega em desmarcação para a baliza ou em apoio; 4.1.3 - finta ou dribla para finalizar ou fixar a acção do adversário directo e/ou outros defensores; 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. 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. <p><u>No ataque, sem posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4.2 – de acordo com a situação do jogo: 4.2.1 - desmarca-se, para oferecer linha de passe em direcção à baliza da equipa adversária ou linha de passe de apoio; 4.2.2 – aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4.3 - logo que a sua equipa perde a posse da bola, enquadra-se defensivamente e: 4.3.1 – pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo. 4.3.2 - fecha as linhas de passe (marcação HxH) mais ofensivas impedindo a recepção da bola. 4.3.3 - realiza as dobras quando os colegas são ultrapassados por atacantes em penetração; 4.3.4 - ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a acção anterior (compensação); 4.4 - como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 	3º Período
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo; - Posição Base Fundamental; - Deslocamentos; - Situação de jogo reduzido (4x4); - Serviço por baixo; - Manchete e Passe de dedos; - 1º toque; - 2º toque; - 3º toque; - Remate em apoio; - Passe colocado; 	<p>4 - Em situação de jogo 4x4:</p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4.1. - serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto; 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); 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; 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; <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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). 	3º Período

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CALENDARIZAÇÃO
Natação	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	1º e 2º Período

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

A calendarização das atividades letivas 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 2016

O Docente de Educação Física
(Fernando Marinheiro)