

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºANO – 2021/2022

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
Aptidão Física	- Resistência; - Força; - Velocidade; - Flexibilidade; - Destreza Geral.	OBJETIVOS	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
		Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.	
Área dos Conhecimentos		- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. - Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.	
Futebol / Futsal	- Regras básicas de jogo; - Controlo e condução de bola; - Remate; - Passe / Recepção; Drible / Finta;	O aluno: 1. Cooperar com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras. 4. Realiza com correção global em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) cabeceamento.	1º PERÍODO
Badminton / Ténis de Mesa	-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; - Clear de direita e esquerda; - Lob de direita e esquerda; - Drive; - Remate	O aluno: 1 - Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações 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. 2 – Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. 3 – Em situação de jogo singulares, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos: 3.1- Serviço curto e comprido; 3.2 – Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 3.3 – Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (afundo); 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; 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.	1º 2º Per.

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºANO – 2021/2022

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade (40 metros) - Corrida de estafetas 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3. Efetua uma corrida de estafetas (adaptada), com controlo visual, em movimento e sem acentuada desaceleração. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. 	1º PERÍODO
Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo; - Manejo de bola; - Paragem a um e dois tempos; - Rotação; - Lançamento (em apoio, na passada); - Drible de progressão; - Fintas e mudanças de direcção; - Passe (de peito, picado e de ombro) / Recepção; - Posição base defensiva; 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Realiza com oportunidade e correção global em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente. 	1º 2º PERÍODO
Andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo; - Posição base; - Manejo e pega da bola; - Passe à parede (ombro, pulso e picado) / Recepção; - Drible; - Remate em salto (sem GR). 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto e d) interceção. 	2º PERÍODO
Ginástica Rítmica	<ul style="list-style-type: none"> - Corda - Arco - Bola 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. 2. Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos: <p>2.1 Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de</p>	

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºANO – 2021/2022

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
		rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores. 2.2 Lança e recebe a corda, partindo de balanço e ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na receção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos), com extensão completa do braço ao lançar e ao receber, mantendo o desenho da corda e evitando que esta caia no chão. 2.3 Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos. 2.4 Balança o arco em diferentes planos (frontal, sagital e horizontal), mantendo a pega do arco ou fazendo a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos.	2º PERÍODO
Dança	Danças tradicionais: - Erva Cidreira; - Sariquité; - Regadinho.	O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 3. Dança isoladamente a Erva Cidreira, Sariquité e o Regadinho, ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 3.2 Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha): • Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu lugar. • Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido. • Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial. 3.3 No Sariquité: • Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios. • Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. • Realiza os “rodopios” individuais em passe de corrida rápida, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios. 3.4 No Regadinho: A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. • Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.	2º 3º PERÍODO
Patinagem	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas e percursos.	O aluno: 1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: 1.1 Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. 1.2 Desliza para a sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”). 1.3 Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. 1.4 Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. 1.5 Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respeitivamente as pontas dos pés e os calcanhares. 1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. 1.7 Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio.	2º 3º Período

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºANO – 2021/2022

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> -Regras básicas de jogo -Posição Base Fundamental -Deslocamentos -Situação de jogo reduzido (2x2); -Serviço por baixo -Manchete -Passe de dedos 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: <ol style="list-style-type: none"> a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 3. Em situação de exercício, consoante a trajetória da bola, executa o "passe" e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente. 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. 	3º PERÍODO
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada - Salta em altura - Lançamento do peso 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.. 2. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. 3. Salta em altura com corrida e chamada de forma adequada consoante as técnicas. 4. Lança o peso de <u>3/4 kg</u> de um círculo de lançamentos, em competição, com a pega correta, 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. 	2º 3º PERÍODO
Natação	<ul style="list-style-type: none"> -Ações técnicas -Terminologia básica 	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias. 2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). 3. Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal. 4. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, etc.), a vários níveis de profundidade. 5. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais. 6. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação. 7. Coordena os modos de respiração das técnicas crol, costas e bruços / desloca-se nas técnicas de crol, costas e bruços. 	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Ginástica de Solo	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente e à retaguarda engrupados; - Avião; - Ponte, bandeira ou 	<ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. 	AO LONGO DE TODO O ANO

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºANO – 2021/2022

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
	espargata. - Elementos de ligação (saltos, voltas e afundo); -Roda;	1.7 Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, na direcção do ponto de partida. 1.8 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).	LETIVO
Ginástica de Aparelhos	Plinto: - Salto de eixo; - Salto entre-mãos. Mini-trampolim: - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Pirueta; - Carpa de pernas afastadas. Na trave baixa (banco sueco invertido): - Marcha à frente e atrás; - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; - Meia volta; - Salto a pés juntos;	O aluno: 1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções 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. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: 2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 2.2 Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: 3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 3.2 Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. 3.3 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. 3.4 Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. 4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: 4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente. 4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Modalidades Alternativas		<ul style="list-style-type: none"> Jogos de Raquetas, Luta, Orientação e Natação 	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Planificação elaborada de acordo com as “Orientações para a Recuperação e Consolidação das Aprendizagens”, emanadas pelo Ministério da Educação, tendo por base os documentos curriculares – <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> (PA) e as Aprendizagens Essenciais (AE). A lecionação de alguns conteúdos (natação, ginástica, etc.) dependerá da disponibilidade de espaços e materiais.			

- 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, 16 de setembro de 2021

O Docente de Educação Física

Abílio Carvalho