

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºAno – 2024/2025

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>		
	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, 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>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como</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 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 homogéneos e heterogéneos, 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 um objeto, 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. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºAno – 2024/2025

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analisar situações com diferentes pontos de vista; 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. 	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
	<p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 características, crenças ou opiniões. <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>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>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.</p>	<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; - 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; 	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºAno – 2024/2025

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		- cooperar na preparação e organização dos materiais	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - 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; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS			CALENDARIZAÇÃO
		1ºPeríodo – 40	2ºPeríodo– 37	3ºPeríodo- 21	
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência; - Força; - Velocidade; - Flexibilidade; - Destreza Geral. 	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.			AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Área dos Conhecimentos		Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.			AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Futsal A,B,C,D,E, F,G,J	<ul style="list-style-type: none"> - 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) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) cabeceamento.			1º PERÍODO Nº AULAS 12
Andebol A,B,C,D,E, F,G,J	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo; - Posição base; - Manejo e pega da bola; - Passe de ombro, pulso e picado/ Recepção; - Drible; - Remate em salto (sem GR). 	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 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-recepção em corrida, b) receção/remate em salto, c) drible-remate em salto e d) intercepção.			2º PERÍODO Nº AULAS 8 3º PERÍODO Nº AULAS 4

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
Atletismo A,B,C,E, F, G, I, J	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade - Corrida de resistência - Corrida de estafetas - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada - Salta em altura 	<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. Corrida de Resistência: percorre uma distância adaptada à sua idade e sexo, realizando uma corrida contínua de longa duração (acima dos 8 min), com intensidade moderada ou crescente, sem diminuição nítida da eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. 4. Efetua uma corrida de estafetas (adaptada), com controlo visual, em movimento e sem acentuada desaceleração. 5. 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. 	<p>1º PERÍODO Nº AULAS 8</p> <p>2º PERÍODO Nº AULAS 4</p>
Ginástica no Solo A, B, C, D, E, F, G, H, J	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente e à retaguarda engrupados; - Avião; - Ponte, bandeira ou espargata. - Elementos de ligação (saltos, voltas e afundo); - Roda; 	<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. 1.7 Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, na direção 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.). 	<p>1º Período Nº AULAS 5</p>
Ginástica de Aparelhos A, B, C, D, E, F, G, H, J	<p>Boque / Plinto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo; - Salto entre-mãos. - Cambalhota à frente no plinto longitudinal 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera 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: <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 2.2 Salto entre-mãos (boque e/ou plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 2.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. 	<p>1º Período Nº AULAS 5</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
<p>Patinagem A, B, C, D, E, F, G, H, J</p>	<p>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.</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 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. 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”). Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares. 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. Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio. 	<p>2º Período Nº AULAS 8</p> <p>3º Período Nº AULAS 4</p>
<p>Dança Tradicional A, B, C, D, E, F, G, H, J</p>	<p>Dança Tradicional</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera 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. ^[1]_[2] Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité 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: ^[1]_[2] <ol style="list-style-type: none"> 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. 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 par. Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e 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. 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 ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios. 	<p>3º PERÍODO Nº AULAS 8</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
Natação A, B, C, F, G, I, J	-Ações técnicas -Terminologia básica	Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue: 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.	2º PERÍODO Nº AULAS 12
	Modalidades (outras)	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Orientação • Tag Rugby 	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 – *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (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 outras modalidades, de acordo com a disponibilidade dos espaços e dos materiais.

Pedrógão Grande, 15 de setembro de 2024

O Docente de Educação Física

Ricardo Alexandre Saraiva Cavaleiro