

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO

ANO LETIVO 2019/2020

Turma 7ºA		Aulas Previstas: ____	Turma 7ºB		Aulas Previstas: ____	Turma 7ºC		Aulas Previstas: ____			
Temas domínio de conhecimento		Aprendizagens Essenciais		Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno		Perfil dos alunos		Conteúdos		Materiais e instrumentos de trabalho/avaliação	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	1.º PERÍODO	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias , de diferentes subáreas:		<p>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>- Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou de pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- resolver problemas em situações de jogo; elaborar sequências de habilidades e coreografias; explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</p> <p>- analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades.</p>		C, E, F, J		<p>Consultar Anexo III: Currículo do ensino básico e do ensino secundário: Aprendizagens Essenciais – Educação Física (<i>Objetivos programáticos do 7.º ano</i>)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Material desportivo específico de cada área das atividades físicas. • Observação direta e sistemática - grelhas de registo/ fichas de verificação. • Apito, cronómetro. 	
	J.D.C. Andebol	- 1 matéria J.D.C.*									
	Ginástica Solo/Apar.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos , 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.									
	Atletismo Corridas	- 1 matéria Ginástica*									
	Outras Orientação	Compor, realizar e analisar da Ginástica 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.									
	2.º PERÍODO	- 3 matérias de: Atletismo/Atividades Rítmicas Expressivas/Outras*									
J.D.C. Basquetebol	Realizar e analisar do Atletismo , saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. Apreciar, compor e realizar, nas A.R.E. , sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade.										
Outras/Raq. Badminton	Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares, nos jogos de Raquetas , garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras. Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.										
A.R.E. Danças											
3.º PERÍODO											
J.D.C. Futebol/ Voleibol											
Atletismo Saltos/ Lançamentos											

		*Consultar Anexo III - Currículo do ensino básico e do ensino secundário: Aprendizagens Essenciais – Educação Física.	- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais; - cooperar na preparação e organização dos materiais. - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - ser autónomo na realização das tarefas.		
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola (de acordo com a sua idade e género). 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: Conhecer e aplicar cuidados de higiene; Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física; Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. 	B, F, G	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas: testes de aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão neuromuscular. <ul style="list-style-type: none"> Grelhas de registo e observação; Protocolo FITescola/grelhas respetivas; Aparelhagem/CD; Material desportivo específico.
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> 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. 		B, F, G, I	<ul style="list-style-type: none"> Aptidão física e saúde; Benefícios do exercício físico para a saúde. <ul style="list-style-type: none"> Grelhas de registo e observação; Fichas de trabalho/avaliação; Questionamento/ Trabalho de investigação/outros*; Grelha de autoavaliação do aluno.

*Nota: no início de cada período o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS: **A** – Linguagem e textos; **B** – Informação e comunicação; **C** – Raciocínio e resolução de problemas; **D** – Pensamento crítico e pensamento criativo; **E** – Relacionamento interpessoal; **F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G** – Bem-estar, saúde e ambiente; **H** – Sensibilidade estética e artística; **I** – Saber científico, técnico e tecnológico; **J** – Consciência e domínio do corpo