

3º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 7.º ano

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PA)*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRIPTORIOS DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS 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>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>Conhecedor / Sabedor/ culto/ Informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Questionários, - Grelhas de observação, - Escalas de classificação, - Listas de verificação, - Grelhas de auto e heteroavaliação, - Trabalhos de pesquisa, - Relatórios, - Portefólios, - Pósteres, - Testes, - Questões de aula, - Apresentação s orais, ou - Atividades de expressão motora.</p>	<p>2 aulas de 75 min. por semana</p> <p>Consoante os dias da semana que as turmas têm aulas:</p> <p>1º Semestre: Entre 31 e 34 aulas.</p> <p>2º Semestre: Entre 32 e 34 aulas</p>
	<p>SUBÁREA GINÁSTICA Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (<u>Solo ou Aparelhos</u>), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS</p> <p>Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<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>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p>		

3º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 7.º ano

	<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>Outras Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton 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 Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</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>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>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador / Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>		
APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver um trabalho sistemático e empenhado de forma a procurar ganhos de Aptidão física; - 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>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>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>		
CONHECIMENTOS	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Relacionar aptidão física e saúde; -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. 	<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>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>		

3º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 7.º ano

		<p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação, para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <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; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. 	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo / Colaborador / Cooperante/ Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		
--	--	---	---	--	--

3º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 7.º ano

		<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)		
--	--	---	--	--	--

AESC, em 22 de setembro de 2021

Grupo de Educação Física