

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física	ANO DE ESCOLARIDADE: 7º	ANO LETIVO: 2018/2019
------------------------------------	--------------------------------	------------------------------

TEMAS E CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	AÇÕES ESTRATÉGICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS (Previstos)
<p>Área da Atividade Física</p> <p><i>(Nível introdução)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Andebol (1º período) - Voleibol (2º período) - Futebol (3º período) - Atletismo (1º e 2º períodos) - Ginástica no Solo (2º período) - Ginástica nos Aparelhos (2º período) - Desportos de Raquete (1º período) - Rugby; Dança; Luta (alternativas) 	<p>Subárea de JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Andebol, Voleibol e Rugby), 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 de ATLETISMO</p> <p>Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Subárea de ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</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>Subárea de DESPORTOS DE RAQUETE</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (<i>Badminton</i>, 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>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>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"> - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. 	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p>1º período 38</p> <p>2º período 38</p> <p>3º período 22</p>

	<p>Subárea de LUTA Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Desportos 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>Subárea de GINÁSTICA 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>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>Conhecedor/ Sabedor/Culto/ Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal)</p>	
<p>Área da Aptidão Física</p> <p>- Todo o ano</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>Área dos Conhecimentos</p> <p>- Todo o ano</p>	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.	<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. 		
<p>Área das Atitudes</p> <p>- Todo o ano</p>	Ser assíduo e pontual, revelar hábitos de higiene, apresentar o material necessário para a realização das aulas, participar e demonstrar interesse pelas atividades, respeitar professores e colegas e preservar o material e instalações desportivas; respeitar as regras de funcionamento e de segurança;	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>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>		

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS:**A** - Linguagens 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