



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 7º ano Turma A – Aulas previstas: 39 (tempos de 50 minutos)					
Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio (organizador)	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 18 Aulas dadas:	ATLETISMO NÍVEL ELEMENTAR Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidade (40m) • Corrida de Barreiras • Salto em comprimento • Salto em altura 	<ul style="list-style-type: none"> • Barreiras • Sinalizadores • 	Observaçã o direta e indireta. Exercício- critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 19 Aulas dadas:	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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 3 Aulas dadas:	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física.	Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos