



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 B – Aulas previstas: 36 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio (organizador)	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Aulas previstas: 20</p> <p>Aulas dadas:</p>	<p>ATLETISMO -NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como a preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<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 • Postes • Colchão • Video 	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>
	<p>BADMINTON - NÍVEL DE INTRODUÇÃO</p> <p>Conhece o jogo, a sua regulamentação básica e pontuação de jogo de singulares e a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimento.</p>				
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Aulas previstas: 14</p> <p>Aulas dadas:</p>	<p>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>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Força • Resistência • Velocidade • Flexibilidade • Destreza Geral 	<ul style="list-style-type: none"> • Plataforma Fitescola • Vídeos • Áudio • Imagens 	<p>Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Aulas previstas: 2</p> <p>Aulas dadas:</p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>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.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas/táticas e regras das atividades físicas • Processos de elevação e manutenção da aptidão física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Vídeos • Imagens • Livro didático • Quadro interativo 	<p>Avaliação escrita e oral</p> <p>Trabalhos</p>



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade