



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE
ANDRADE, OLEIROS**

**Escola Básica e Secundária Padre António de
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022**

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 7º ano Turma A – Aulas previstas: 38 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 18 Aulas dadas:	BASQUETEBOL NÍVEL INTRODUÇÃO Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 3x3 e em exercícios critério as ações: receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado e drible de progressão e mudança de direção e de mão pela frente.	Apito Bolas de basquetebol e cones	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 13 Aulas dadas:	ATLETISMO NÍVEL INTRODUÇÃO Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.		Corrida de velocidade	Apito Sinalizadores Barreiras	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 6 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 Aulas dadas:	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física. Higiene e regras de segurança.	Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE
ANDRADE, OLEIROS**

**Escola Básica e Secundária Padre António de
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022**

Planificação Geral 2º 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	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 12 Aulas dadas:	GINÁSTICA DE SOLO NÍVEL INTRODUÇÃO Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Cambalhota à frente; cambalhota à retaguarda; passagem por pino; subida para pino; posições de flexibilidade variadas	Colchão de queda; reuther; espaldares	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 20 Aulas dadas:	NATAÇÃO NÍVEL INTRODUÇÃO Deslocar-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		Coordenação da inspiração e a expiração; respiração dos estilos crol/costas; coordenação da expiração com a imersão; deslocar-se em posição dorsal e ventral; entrada de cabeça a partir da posição de pé	Placas Arcos e barras de imersão Vídeos	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 6 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 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 ativi. fís. 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 Apresentações



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE
ANDRADE, OLEIROS**

**Escola Básica e Secundária Padre António de
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022**

Planificação Geral 3º período – Educação Física – 7º ano Turma A – Aulas previstas: 23 (tempos de 50 minutos)					
Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 16 Aulas dadas:	BADMINTON NÍVEL INTRODUÇÃO Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Objetivo do jogo, regras básicas e a pontuação do jogo de singulares. Tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido.	Raquetas Volantes Campo	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 6 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.		
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 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 Apresentações

O docente de educação Física,

Hélio Martins