

PLANO ANUAL 2022/2023

Componente do Currículo: Educação Física

Ano: 7º Ano

Constituem-se únicos suportes para a planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, o estabelecido no Projeto Educativo do Agrupamento, na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e ainda as Aprendizagens Essenciais por área de desenvolvimento das competências identificando domínios e temas, a sua ligação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e sugestões de abordagens metodológicas.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DEFINIDAS NO PERFIL DOS ALUNOS

A (Linguagens e Textos): Os alunos usam linguagens verbais e não-verbais para significar e comunicar, recorrendo a gestos, sons, palavras, números e imagens. Usam-nas para construir conhecimento, partilhar sentidos nas diferentes áreas do saber.

B (Informação e Comunicação): Os alunos pesquisam sobre matérias escolares e temas do seu interesse. Recorrem à informação disponível em fontes documentais físicas e digitais - em redes sociais, na Internet, nos media, livros, revistas, jornais.

C (Raciocínio e Resolução de Problemas): Os alunos colocam e analisam questões a investigar, distinguindo o que se sabe do que se pretende descobrir. Definem e executam estratégias adequadas responder às questões iniciais. Analisam criticamente as conclusões a que chegam, reformulando, se necessário, as estratégias adotadas.

E (Relacionamento Interpessoal): Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.

Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais, artísticos. Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.

F (Desenvolvimento Pessoal e Autonomia): Os alunos estabelecem, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem.

Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.

G (Bem-Estar, Saúde e Ambiente): Os alunos são responsáveis e estão conscientes de que os seus atos e as suas decisões afetam a sua saúde, o seu bem-estar e o ambiente. Assumem uma crescente responsabilidade para cuidarem de si, dos outros e do ambiente e para se integrarem ativamente na sociedade.

H (Sensibilidade Estética e Artística): Os alunos percebem o valor estético das experimentações e criações a partir de intencionalidades artísticas, mobilizando técnicas e recursos de acordo com diferentes finalidades e contextos.

J (Consciência e Domínio do Corpo): Os alunos reconhecem a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional. Os alunos realizam atividades não-locomotoras (posturais), locomotoras (transporte do corpo) e manipulativas (controlo e transporte de objetos).

Os alunos aproveitam e exploram a oportunidade de realização de experiências motoras que, independentemente do nível de habilidade de cada um, favorece aprendizagens globais e integradas.

SEMESTRES TEMPOS LETIVOS TOTAIS	TEMPOS LETIVOS POR SUBDOMÍNIO	SUBDOMÍNIOS E CONTEÚDOS (<i>prevendo a identificação dos conteúdos/ disciplinas passíveis de articulação curricular</i>)	DESENVOLVIMENTO DE ATITUDES	PERFIL DO ALUNO
1.ºSemestre (47 tempos letivos)	6	TESTES DE APTIDÃO FÍSICA: Avaliação diagnóstica (resistência, flexibilidade, força) Composição Corporal – Bateria de Testes Fit Escola (Mat)	<p>RESPONSABILIDADE</p> <p>(Assiduidade/pontualidade; Realização das tarefas; Cumprimento de prazos; Material necessário e Organização)</p> <p>RESPEITO/CUMPRIMENTO DE REGRAS</p> <p>(Pelos colegas e professores; Pela opinião dos outros; Regras da sala de aula)</p> <p>AUTONOMIA, COOPERAÇÃO, INICIATIVA</p> <p>(Interesse/ empenho/ concentração; Cooperação com os outros; Hábitos de trabalho; Persistência/perseverança; Participação (solicitada e espontânea); Realização de atividades de forma autónoma; Espírito de iniciativa e curiosidade pelo saber).</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, H, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, E, G)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, G, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (E, F, H, J)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, I, J)</p> <p>Questionador (A, B, C, D, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p>
	Ao longo do semestre	<p>Aptidão física</p> <p>CORRIDA DE RESISTÊNCIA (Mat) Noção de espaço/tempo (ritmo de corrida); Realização de pequenos percursos (nº de voltas / X tempo) Corrida de longa duração, máxima intensidade sem diminuição de eficácia, resistindo à fadiga e recuperando o esforço.</p>		
	3	TESTES DE APTIDÃO FÍSICA Avaliação final: corrida da milha / vaivém/flexibilidade/ Força abdominal		
	6	Atividades Físicas		
	5	ATLETISMO – SALTO EM COMPRIMENTO Executa o salto em comprimento , utilizando a técnica de voo na passada, cumprindo as exigências técnicas. Conhece e aplica o regulamento específico, técnica de execução e regras de segurança da disciplina.		
	4	GINÁSTICA – MINI TRAMPOLIM Realiza com correção os seguintes exercícios: Minitrampolim – Salto em extensão; salto engrupado, ½ e 1 Pirueta Vertical; Pernas Afastadas (Carpa)		
	10	MODALIDADE ALTERNATIVA / PROJETOS		
10	JDC – ANDEBOL Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e sinais da arbitragem e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas; Realiza com oportunidade e correção global, em jogos reduzidos e condicionados. Em posse de bola: desmarca-se; opta por passe ou drible; finaliza. Quando perde a posse de bola: assume atitude defensiva procurando interceptar a bola; dificultando a progressão em drible, passe ou remate. Em situação de exercício realiza com oportunidade e correção as ações: passe-receção em corrida; receção-remate em salto; drible-remate em salto			
10	BADMINTON Realiza batimentos com um colega evitando que o volante caia no solo e realizando com correção as seguintes técnicas: serviço curto e comprido, posição base, clear, lob			
3	Conhecimentos			
	AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS AUTO E HETEROAVALIAÇÃO Conhece o nome dos testes de Aptidão Física e relaciona-os com as capacidades físicas. Interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física Olimpismo e Jogos Paralímpicos (His) (CD)			

2.º Semestre (48 tempos letivos)	3	<p><u>Aptidão Física</u></p> <p>Força inferior/ velocidade/ agilidade</p> <p><u>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA</u> (avaliação final)</p>		
	6	<p><u>Atividades Físicas</u></p> <p><u>ATLETISMO - CORRIDAS DE ESTAFETAS</u></p> <p>Realiza uma corrida de 45 metros com partida de blocos e em velocidade crescente, cumprindo as exigências técnicas e regulamentares.</p> <p>Realiza a transmissão e receção do testemunho sem perda de velocidade e cumprindo as exigências técnicas e regulamentares.</p>		
	10	<p><u>GINÁSTICA – SOLO</u></p> <p>Realiza uma sequência de exercícios no solo que combine com fluidez as destrezas gímnicas: posição de equilíbrio (avião); posição de flexibilidade (ponte, espargata, rã); elementos de ligação (saltos, voltas ou afundos); rolamentos frontais e à retaguarda; apoio facial invertido e roda.</p>		
	12	<p><u>BASQUETEBOL</u></p> <p>Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e sinais da arbitragem e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogos reduzidos e condicionados).</p> <p><u>Após recuperação da bola pela sua equipa:</u> com posse da bola, adota uma atitude de tripla ameaça, e realiza a ação mais adequada (passe, drible ou lançamento), com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo.</p> <p><u>Sem posse de bola:</u> desmarca-se, corta para o cesto.</p> <p><u>Após perda de posse de bola:</u> assume uma atitude defensiva enquadrando-se de acordo com a posição dos adversários, dificultando o passe, drible e lançamento.</p> <p>Em situação de exercício realiza com oportunidade e correção as ações: lançamento em apoio; drible de progressão e de proteção; passe e corte.</p>		
	10	<p><u>OUTRAS MODALIDADES: PATINAGEM</u></p> <p>Técnicas de queda e equilíbrio sobre os patins</p> <p>Arranca para a frente,</p> <p>Desliza para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre</p> <p>Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.</p> <p>Desliza de “cócoras”</p> <p>Curva com os pés paralelos</p> <p>Travagem em T</p>		
	4	<p><u>MODALIDADE ALTERNATIVA / PROJETOS</u></p>		
	3	<p><u>Conhecimentos</u></p> <p><u>AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS</u> <u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></p> <p>Conhece o nome dos testes de Aptidão Física e relaciona-os com as capacidades físicas.</p> <p>Interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física</p>		