

PLANO ANUAL 2023/2024

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 (prevendo a identificação dos conteúdos/ disciplinas passíveis de articulação curricular incluindo os domínios definidos na EECE)	DESENVOLVIMENTO DE ATITUDES	PERFIL DO ALUNO	
1.ºSemestre (51 tempos letivos)	6	<p>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA: Avaliação diagnóstica (resistência, flexibilidade, força) Composição Corporal – Bateria de Testes Fit Escola (Mat - organização e tratamento de dados)</p> <p>Aptidão física <u>CORRIDA DE RESISTÊNCIA</u> 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. (Mat - organização e tratamento de dados)</p> <p>Atividades Físicas <u>ATLETISMO – SALTO EM COMPRIMENTO</u> 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.</p> <p><u>GINÁSTICA – MINI TRAMPOLIM</u> Realiza com correção os seguintes exercícios: Minitrampolim – Salto em extensão; salto engrupado, ½ e 1 Pirueta Vertical; Pernas Afastadas (Carpa)</p> <p><u>MODALIDADE ALTERNATIVA / PROJETOS</u></p> <p><u>JDC – ANDEBOL</u> 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. <u>Em posse de bola:</u> desmarca-se; opta por passe ou drible; finaliza. <u>Quando perde a posse de bola:</u> 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</p> <p><u>BADMINTON</u> 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</p> <p>Conhecimentos <u>AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS</u> <u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></p> <p><u>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA</u> Avaliação final: corrida da milha / vaivém/flexibilidade/ Força abdominal</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	<p>RESPONSABILIDADE (Realização das tarefas dentro e fora da sala de aula; Cumprimento de prazos.</p> <p>RESPEITO/CUMPRIMENTO DE REGRAS (respeito por colegas e professores; cumprimento das regras da sala de aula)</p> <p>AUTONOMIA, COOPERAÇÃO, INICIATIVA (realização das atividades de forma autónoma; participação e cooperação; espírito de iniciativa e curiosidade pelo saber)</p>	<p>Conhecedor/ sabor/ 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	6			
		6			
		6			
		5			
		12			
	10				
	3				
	3				

		(História - Mundo Helénico) (CD - Igualdade de oportunidades)		
2.º Semestre	6	<p align="center">Atividades Físicas</p> <p>ATLETISMO - CORRIDAS DE ESTAFETAS</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>GINÁSTICA – SOLO</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>BASQUETEBOLO</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>OUTRAS MODALIDADES: PATINAGEM</p> <p>Técnicas de queda e equilíbrio sobre os patins Arranca para a frente, Desliza para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. Desliza de "cócoras" Curva com os pés paralelos Travagem em T</p>		
	4	<p>MODALIDADE ALTERNATIVA / PROJETOS</p>		
	3	<p align="center">Aptidão Física</p> <p>Força inferior/ velocidade/ agilidade</p> <p>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (avaliação final)</p>		
	3	<p align="center">Conhecimentos</p> <p>Relaciona aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>		

<p>(48 tempos letivos)</p>		<p><u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></p>		
----------------------------	--	--------------------------------------	--	--