



Agrupamento de Escolas  
**FIGUEIRA NORTE**  
161354



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

## NOTA PRÉVIA

A concretização da planificação que se apresenta estará condicionada às limitações decorrentes da pandemia e obedecerão às regras de funcionamento da Educação Física aprovadas em Conselho Pedagógico. A recuperação das aprendizagens será efetuada ao longo do ano letivo. Os pressupostos que levaram à não aquisição de muitas aprendizagens ainda se mantêm no momento atual. Por exemplo, o evitar os contactos físicos condiciona a aprendizagem de muitos conteúdos relacionados com os jogos coletivos e com as ajudas na ginástica. Deste modo, pretende-se apresentar uma planificação suficientemente abrangente que por um lado respeite a aquisição das aprendizagens essenciais tendo em conta as dificuldades dos alunos e as condições impostas pela pandemia. A regressão da pandemia, esperamos nós, poderá contribuir para a recuperação mais rápida dessas aprendizagens ao longo do ano letivo.



7.º ANO

COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
  - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
  - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

		DOMÍNIOS	NÚMERO DE AULAS
1.º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Futsal (I)</b> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li></ul>	14
		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ginástica de solo (I)</b> - Conhecer e valorizar a prática das atividades gímnicas como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer a origem da ginástica artística; Saber e identificar as atividades gímnicas; Fixar e aperfeiçoar os fundamentos gímnicos das atividades abordadas; Avaliar as atitudes;</li></ul>	14



		Desenvolver as capacidades motoras básicas. Elaborar e realizar os elementos técnicos das várias unidades da ginástica, em esquemas individuais e/ou de grupos aplicando os critérios de correção técnica.	
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	6
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</li></ul>	5

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
2º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Badminton (I)</b> - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li><li><b>Orientação (I)</b> - Realizar Percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li><li><b>Voleibol (I)</b> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</li></ul>	11  4  12
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde (cont). <ul style="list-style-type: none"><li>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li></ul>	3

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
3º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Atletismo (I)</b> - Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada.</li></ul>	17



	Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul>	4
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos (cont.)</li></ul>	3