

Planificação Geral
2022/2023

Disciplina **Educação Física**
Ano **7.º**

1.º Semestre

2.º Semestre

N.º de aulas previstas

N.º de aulas previstas

Aprendizagens

DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno desenvolve as competências essenciais de **nível INTRODUÇÃO em 5 matérias**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - 1 matéria

- **Andebol, Basquetebol*, Futsal, Voleibol***

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.

SUBÁREA GINÁSTICA - 1 matéria

- **Ginástica de Solo e Aparelhos**

Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA as destrezas elementares dos aparelhos (Minitrampolim, Plinto e Trave Olímpica), em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS - 3 matérias

- **Atividades rítmicas expressivas (Dança)**

Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

- **Atletismo**

Realizar e analisar do atletismo, salto em comprimento, corridas de resistência e estafetas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

- Jogos de raquetes - Badminton

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

- **Percursos na natureza (Orientação)**

Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

- **Natação**

Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

DOMÍNIO 2 - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- **FITescola** - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal
Desenvolver capacidades motoras (Resistência Aeróbia, Força e Flexibilidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, de acordo com a sua idade e género.

DOMÍNIO 3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS

- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.

- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. *Matérias cuja leção deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínios de aprendizagem		Ponderação	CrITÉrios de avaliação
Conhecimentos e Capacidades (70%)	DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	45%	Nível de desempenho motor - o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, das subáreas previstas.
	DOMÍNIO 2 Aptidão Física	20%	Nível de Aptidão física (referências FITescola)
	DOMÍNIO 3 Conhecimentos	5%	Compreensão Rigor Aplicação prática
Atitudes e Valores	Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade	30%	Responsabilidade Participação Reflexão Cooperação

Obs.: Para efeitos de classificação, deverão ser utilizados três processos de recolha de informação de diferentes tipologias, a negociar/discutir com os alunos.