

## ESCOLA EB 2,3 MARIA VELEDA – ANO LETIVO 2024/2025

### PLANIFICAÇÕES – EDUCAÇÃO FÍSICA

#### Finalidades do ensino da Educação Física

As aprendizagens do 3.º Ciclo, a par das efetuadas no 2.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), em que se estabelece a abordagem das matérias na sua forma característica e em toda a sua extensão. É nestes dois ciclos que se garante o essencial das aprendizagens da EF, antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.

No 7.º ano, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma característica e em toda a sua extensão, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.), mas respeitando os diferentes níveis nas várias matérias, níveis esses que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participação ativa em todas as situações e procura do êxito pessoal e do grupo:
  - a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - b) Aceitando 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) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - e) Apresentando 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) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - g) Analisando e interpretando a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
2. Interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
3. Identificando e interpretando 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. Elevando o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; 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.

## Áreas de competências do Perfil dos Alunos:

A - Linguagem e Textos

B – Informação e Comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas

D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento Interpessoal

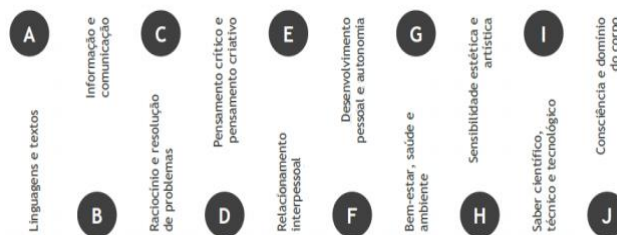
F – Desenvolvimento pessoal e Autonomia

G – Bem-estar, Saúde e Ambiente

H – Sensibilidade Estética e Artística

I – Saber Científico e Tecnológico

J - Consciência e Domínio do Corpo



EDUCAÇÃO FÍSICA – 7.º ANO					
SUB-ÁREAS DAS ATIVIDADES FÍSICA	CATEGORIAS	CONTEÚDOS/TÓPICOS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Ações estratégicas orientadas para o Perfil dos Alunos	Perfil dos Alunos	AULAS PREVISTAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de **NÍVEL INTRODUÇÃO** em **QUATRO** matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DA ATIVIDADE FÍSICA**, de:

<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	<b>A</b>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> → Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; → Análise de situações, identificando os seus elementos ou dados; → Tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; → Estabelecer relações intra e interdisciplinares; → Utilização de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	<b>A B C D E G H I J</b>	Ao longo do ano letivo, estão previstas:  <b>1.º SEMESTRE</b> Mínimo 54
<b>GINÁSTICA</b>	<b>B</b>	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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.	<b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b> → Elaborar sequências de habilidades; → Elaborar coreografias; → Resolver problemas em situações de jogo; → Explorar materiais; → Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc; → Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; → Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; → Criar soluções estéticas criativas e pessoais.	<b>A C D G H I J</b>	<b>2.º SEMESTRE</b> Mínimo 51

<b>ATLETISMO</b>	<b>C</b>	Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Tarefas de síntese;</li> <li>→ Tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>→ Elaboração de planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>→ Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>→ Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>→ Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<p><b>A</b> <b>B</b> <b>C</b> <b>D</b> <b>G</b></p>
<b>RAQUETAS</b>	<b>F</b>	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (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.	<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>→ Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li> <li>→ Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> </ul>	<p><b>A</b> <b>B</b> <b>C</b> <b>D</b> <b>E</b> <b>F</b> <b>G</b> <b>H</b> <b>I</b> <b>J</b></p>
<b>RUGBY</b>				

<b>ORIENTAÇÃO</b>	<b>G</b>	Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	<b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> → Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; → Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; → Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; → Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; → Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; → Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; → Apresentar iniciativas e propostas; → Ser autónomo na realização das tarefas; → Cooperar na preparação e organização dos materiais.		
<b>LUTA</b>	<b>G</b>	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	<b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> → Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; → Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; → Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; → Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; → Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; → Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; → Apresentar iniciativas e propostas; → Ser autónomo na realização das tarefas; → Cooperar na preparação e organização dos materiais.		

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA**, de:

<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	Demonstrar capacidades em testes de Resistência Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade e género – Protocolo FITEscola. <b>Avaliação da Condição Física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão Aeróbia – Vaivém</li> <li>• Composição Corporal           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de Massa Corporal</li> <li>• Perímetro da cintura</li> </ul> </li> <li>• Aptidão Muscular:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominais</li> <li>• Flexões de braços</li> <li>• Impulsão Horizontal</li> <li>• Impulsão Vertical</li> <li>• Flexibilidade dos ombros</li> <li>• Flexibilidade dos Membros Inferiores</li> <li>• Velocidade 40m</li> </ul> </li> </ul>	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> → Conhecer e aplicar cuidados de higiene; → Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; → Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; → Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; → Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<b>A</b> <b>B</b> <b>C</b> <b>D</b> <b>E</b> <b>F</b> <b>G</b> <b>H</b> <b>I</b> <b>J</b>	
-----------------------	--	---	--	--

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS**, de:

<p><b>CONHECIMENTOS</b></p>	<p>→ Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>→ Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>[De acordo com as normas definidas nas Aprendizagens Essenciais – 2018].</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <p>→ Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>→ Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>→ Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>→ Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>→ Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>→ Apresentar iniciativas e propostas;</p> <p>→ Ser autónomo na realização das tarefas;</p>	<p><b>A</b> <b>B</b> <b>E</b> <b>F</b> <b>G</b></p>	
-----------------------------	---	--	---	--

**OBSERVAÇÕES:**

A planificação pode ser alterada de acordo com o ritmo de aprendizagem da turma e de acordo com o Plano de Turma.

O número de aulas previstas para o SEMESTRE, já contempla as várias modalidades de avaliação e pode variar de turma para turma de acordo com os feriados.

**NOTA:**

Para os Níveis de INTRODUÇÃO selecionar as **4 melhores matérias do Domínio da Atividade Física**, de acordo com:

**Obrigatório 1 da Subárea da Categoria A + 1 da Categoria C.**

No domínio da **APTIDÃO FÍSICA** cada professor deverá aplicar os TESTES FITescola, pelo menos, uma vez em cada período.