

Planificação Geral
2021/2022

Disciplina **Educação Física**
Ano **7.ºAno**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	50	N.º de aulas previstas	57
Aprendizagens			
<p>O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:</p> <p>Área das Atividades Físicas SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - 1 matéria - Andebol; Futsal; Voleibol*; Basquetebol* . 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.</p> <p>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.</p> <p>SUBÁREA ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS - 3 matérias</p> <p>- 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.</p> <p>-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.</p>		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Natação Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Área da Aptidão Física</p> <p>- FitEscola - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais e senta e alcança. 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.</p> <p>Área dos Conhecimentos</p> <p>- 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.</p>	

- 1- A lecionação dos conteúdos é flexível e adaptada de acordo com os vários regimes de ensino em vigor.
- 2- Dentro de cada subárea, será selecionado o número de matérias indicado.
- 3- No âmbito do Plano de Inovação de São João de Loure, a carga horária da disciplina, com implicações no número de aulas previstas, é distribuída entre a disciplina de Educação Física e a disciplina de Oficina de Saúde, Sustentabilidade e Património (OFSSP), que funcionam de forma articulada, podendo estas partilhar aprendizagens essenciais.
4. Conforme o regime de ensino em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação. No ensino à distância, contudo, naturalmente, serão privilegiados os exercícios critério e metodologias de treino individuais.

5. Serão integrados objetivos e situações de aprendizagem capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas às particularidades de cada Turma/Espaço/Escola.

6. Em função das orientações disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando atuar de modo a potenciar o desenvolvimento, de forma contínua, das atividades que não tiveram o aprofundamento desejado ou não foram efetivamente abordadas, a disciplina de educação física procura priorizar os seguintes aspetos:

- Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D
- Minimizar os eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física
- Relembrar e/ou criar rotinas de aula, respeitando as orientações da DGS
- Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias, para que a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física seja adaptada às suas características individuais;
- Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
- Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;
- Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados;
- Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas através de trabalho autónomo ou nos momentos online que possam vir a decorrer ao longo do ano (caso seja necessário transitar para ensino misto ou ensino a distância).

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