

Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos - 343675
Telefone 253 831 090 - 253 831 971 Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-C58 Barcelinhos

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA			7º Ano
Unidade Temática e Conteúdos	Domínio/Subdomínio	Objetivos	N.º de Aulas previstas por período
Aptidão Física	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS dos seguintes subdomínios : Atletismo; Danças; Badminton; Orientação e Aptidão Física.	<p>. Avaliar as atitudes; Promover hábitos saudáveis de prática desportiva; Identificar e interpretar os benefícios da prática de atividades físicas; Identificar e aplicar as regras de higiene e segurança na prática das atividades físicas desportivas; Conhecer o funcionamento do corpo humano; Organizar a ativação e o retorno à calma; Saber diferenciar as capacidades motoras; Saber aplicar os processos de elevação e manutenção da condição física; Aumentar e controlar os níveis de aptidão física.</p>	Ao longo de todo Ano Letivo
Jogos Desportivos Coletivos	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UM dos seguintes subdomínios : Futebol; Voleibol; Basquetebol e Andebol.	<p>Conhecer as regras, as técnicas, a organização e formas de participação nas diferentes atividades físicas desportivas abordadas. Conhecer e valorizar a prática do jogos coletivos como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Realizar as ações de ataque e defesa dos jogos coletivos; Avaliar as atitudes; Desenvolver os fundamentos técnicos específicos de cada modalidade; Conhecer e compreender os jogos e as suas regras; Cooperar com os companheiros para atingir os objetivos dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas específicas das várias funções do jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p>	36 a 39 aulas

Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos - 343675

Telefone 253 831 090 - 253 831 971 - Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-058 Barcelinhos

Badminton	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS dos seguintes subdomínios : Atletismo; Danças; Badminton; Orientação e Aptidão Física.	<i>Conhecer as principais regras do jogo e executar corretamente os principais batimentos.</i>	09 a 12 aulas
Ginástica	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UM dos seguintes subdomínios : Ginástica no Solo; Ginástica em Aparelhos e Ginástica Acrobática.	<i>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; Desenvolver as capacidades motoras básicas. Aumentar a aptidão física; Elaborar e realizar os elementos técnicos das várias unidades da ginástica, em esquemas individuais e/ou de grupos aplicando os critérios de correção técnica.</i>	21 a 24 aulas
Atletismo	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS dos seguintes subdomínios : Atletismo; Danças; Badminton; Orientação e Aptidão Física.	<i>Conhecer e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer a origem do atletismo; Saber e identificar atividades atléticas, as suas regras e material desportivo; Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos; Avaliar as atitudes. Desenvolver as capacidades motoras básicas. Aumentar a aptidão física.</i>	15 a 18 aulas
Dança	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS dos seguintes subdomínios : Atletismo; Danças; Badminton; Orientação e Aptidão Física.	<i>Realizar e compor sequências coreográficas, individualmente ou em grupo, aplicando criatividade e expressivamente os elementos previamente explorados.</i>	06 a 09 aulas
Orientação	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS dos seguintes subdomínios : Atletismo; Danças; Badminton; Orientação e Aptidão Física.	<i>Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num</i>	09 a 12 aulas



Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos -343675

Telefone 253 831 090 - 253 831 971 Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-058 Barcelinhos

		espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croquis ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.	
Presse	O conhecimento e valorização do corpo.	<ul style="list-style-type: none">. Identificar os vários nomes possíveis para a mesma parte do corpo.. Analisar e desmistificar os termos populares associados às diferentes partes do corpo.. Diminuir o desconforto associado à linguagem popular relacionada com a sexualidade.. Uniformizar e adotar terminologia sexual adequada.	02 aulas