



ESCOLA DO ENSINO BÁSICO DO 2º E 3º CICLOS DR. JOÃO DE BARROS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ZONA URBANA DA FIGUEIRA DA FOZ

ANO LETIVO: 2020/2021

PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA			ANO DE ESCOLARIDADE: 7.º ANO
PERÍODO LETIVO	DOMÍNIOS	SUBDOMÍNIOS	Nº DE AULAS PREVISTAS POR PERÍODO
1ª Período	• APTIDÃO FÍSICA	AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)	4
	• CONDIÇÃO FÍSICA	TREINO DE CONDIÇÃO FÍSICA	7
	• ATLETISMO	ATLETISMO <ul style="list-style-type: none"> • Salto em Comprimento (medição 1 salto) • Lançamento peso (medição 1 lançamento) • Velocidade (medição de 40 m) 	6
	• GINÁSTICA ARTÍSTICA	GINÁSTICA ARTÍSTICA SOLO <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente e atrás • Apoio facial invertido c/ 2 e 3 apoios • Posições de equilíbrio • Posições de flexibilidade 	11
	• FUTSAL	FUTSAL <ul style="list-style-type: none"> • Regras; • Passe/receção; • Remate; • Fintas; • Jogo 3x3 e 5x5 	11
			TOTAL: 13 semanas
2ª Período	• VOLEIBOL	VOLEIBOL <ul style="list-style-type: none"> • Regras • Passe alto de frente • Serviço por baixo • Remate em apoio • Jogo 1x1 e 2x2 (adaptado) 	15
	• ATLETISMO	ATLETISMO <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Velocidade • Corrida de Estafetas 	4
	• GINÁSTICA DE APARELHOS	GINÁSTICA DE APARELHOS SALTOS PLINTO E BOQUE <ul style="list-style-type: none"> • Salto entre mãos (plinto transversal) • Salto de eixo (plinto longitudinal) SALTOS MINITRAMPOLIM <ul style="list-style-type: none"> • Salto em extensão • Salto engrupado • Salto de carpa • Meia-pirueta vertical • Pirueta vertical 	12
	• APTIDÃO FÍSICA	AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)	2
			TOTAL: 11 semanas

3ª Período	<ul style="list-style-type: none"> • BADMINTON 	BADMINTON <ul style="list-style-type: none"> • Regras; • Deslocamentos; • Lob; • Clear; • Amortie; • Serviço; • Jogo 1x1 	11
	<ul style="list-style-type: none"> • CORFEBOL 	CORFEBOL <ul style="list-style-type: none"> • Regras • Passe (peito, ombro) / Recepção • Lançamento na passada • Lançamento parado • Ressalto • Marcação • Jogo 8x8 	10
	<ul style="list-style-type: none"> • MATÉRIAS ALTERNATIVAS 	RUGBY (bitoque) <ul style="list-style-type: none"> • Passe • Recepção • Finta • Troca de pés • Jogo 5x5 	4
	<ul style="list-style-type: none"> • APTIDÃO FÍSICA 	AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)	2
			TOTAL:

Nos desportos coletivos existem conteúdos básicos a abordar (posicionamento básico ofensivo e defensivo; defesa HxH, desmarcação; passe e vai) e conceitos básicos a dominar (linha de passe, ocupação racional do terreno de jogo, vantagem e desvantagem numérica).