

PLANIFICAÇÃO ANUAL DOS CONTEÚDOS DA DISCIPLINA <sup>1</sup> : EDUCAÇÃO FÍSICA					ANO DE ESCOLARIDADE: 7 <sup>o</sup>
PERÍODO LETIVO	DOMÍNIOS CURRICULARES <sup>2</sup>	PASEO	DOMÍNIOS/TEMAS	SUBDOMÍNIOS	Nº DE AULAS PREVISTAS POR UNIDADE
1.º PERÍODO	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>Conhecedor/sabedor/informado/cultor (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D; J)</p> <p>Crítico/analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador/Investigador (A, C, D, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Comunicador/Interventor (A, B, D, E, G, H, I)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• APTIDÃO FÍSICA</li> <li>• ATLETISMO</li> <li>• GINÁSTICA ARTÍSTICA</li> <li>• ANDEBOL</li> </ul>	<p><b>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b></p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em Comprimento (medição 1 salto)</li> <li>• Lançamento peso (medição 1 lançamento)</li> <li>• Velocidade (medição de 40 m)</li> </ul> <p><b>GINÁSTICA ARTÍSTICA SOLO e APARELHOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições de flexibilidade GINÁSTICA - SOLO E APARELHOS (rolamento à frente e atrás, apoio facial invertido com 2 e 3 apoios, posições de equilíbrio e flexibilidade);</li> <li>• Saltos no plinto e boque - Salto entre mãos (plinto transversal) e Salto de eixo (plinto longitudinal); Saltos no minitrampolim - Salto em extensão, Salto engrupado, Salto de carpa, Meia-pirueta vertical, Pirueta vertical)</li> </ul> <p><b>ANDEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras;</li> <li>• Passe/recepção;</li> <li>• Remate na passada;</li> <li>• Finta complexa;</li> <li>• Cruzamento simples e permuta;</li> <li>• Jogo 5x5</li> </ul> <p><b>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b></p>	TOTAL: ~39T
		<p>Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VOLEIBOL</li> <li>• ATLETISMO</li> <li>• BASQUETEBOL</li> </ul>	<p><b>VOLEIBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras</li> <li>• Passe alto de frente</li> <li>• Serviço por baixo</li> <li>• Remate em apoio</li> <li>• Jogo 1x1 , 2x2 e 4x4 (adaptado)</li> </ul> <p><b>ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de Velocidade</li> <li>• Corrida de Estafetas</li> </ul> <p><b>BASQUETEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras</li> <li>• Lançamento na passada</li> <li>• Lançamento em apoio</li> <li>• Drible de progressão</li> </ul>	

<b>3.º PERÍODO</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BTT</b></li> <li>• <b>DANÇA</b></li> <li>• <b>APTIDÃO FÍSICA</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible de proteção</li> <li>• Jogo 3x3</li> </ul> <p><b>BTT</b> - Atividades de BTT (domínio técnico e circuitos)</p> <p><b>DANÇA</b> (tradicional/sociais)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência de elementos técnicos elementares</li> <li>• Coreografias individuais /Grupo</li> </ul> <p><b>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA</b> (FITescola)</p>	<b>TOTAL: ~36T</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BADMINTON</b></li> <li>• <b>CORFEBOL</b></li> <li>• <b>MATÉRIAS ALTERNATIVAS</b></li> <li>• <b>APTIDÃO FÍSICA</b></li> </ul>	<p><b>BADMINTON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras;</li> <li>• Deslocamentos;</li> <li>• Lob;</li> <li>• Clear;</li> <li>• Amortie;</li> <li>• Serviço;</li> <li>• Jogo 1x1</li> </ul> <p><b>CORFEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras</li> <li>• Passe (peito, ombro) / Recepção</li> <li>• Lançamento na passada</li> <li>• Lançamento parado</li> <li>• Ressalto</li> <li>• Marcação</li> <li>• Jogo 8x8</li> </ul> <p><b>MATÉRIAS ALTERNATIVAS</b> (de acordo com as planificações definidas)</p> <p><b>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA</b> (FITescola)</p>	<b>TOTAL: ~27T</b>

<sup>1</sup> De acordo com o ponto 8, do Artigo 10.º, do Despacho n.º 13 599/2006 de 28 de Junho de 2006. Do preenchimento desta grelha não constam as aulas destinadas à realização das fichas de trabalho, de avaliação, respetivas correções, atividades complementares e de autoavaliação, assim como as adequações necessárias às especificidades do grupo turma. Documento em construção em trabalho colaborativo no Departamento.

<sup>2</sup> A planificação reflete os valores inscritos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), em trabalho colaborativo com a Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola (EECE), nos domínios: Direitos Humanos; Igualdade de Género e Sexualidade