

PLANO ANUAL DE TRABALHO

EDUCAÇÃO FÍSICA | 7.º ANO

TEMPOS PREVISTOS		
1.º PERÍODO	2.º PERÍODO	3.º PERÍODO
41 tempos	38 tempos	23 tempos

GESTÃO DOS TEMPOS LETIVOS					
1.º PERÍODO	Tempos	2.º PERÍODO	Tempos	3.º PERÍODO	Tempos
Apresentação e atividades iniciais	2	Apresentação e atividades iniciais	-	Apresentação e atividades iniciais	-
Avaliação diagnóstica	2	Avaliação diagnóstica	2	Avaliação diagnóstica	2
Avaliação (sumativa classificatória) ...	8	Avaliação (sumativa classificatória) ...	8	Avaliação (sumativa classificatória) ...	6
Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens)	29	Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens)	28	Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens)	15
Total	41	Total	38	Total	23

1.º PERÍODO

DOMÍNIO /TEMA	SUBDOMÍNIO/ CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO	N.º DE TEMPOS (50m)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	ATLETISMO	- Realizar e analisar do ATLETISMO (corridas, saltos e lançamentos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J	33
	OUTRAS* (Desportos de combate, Raquetes, Atividades de Exploração da Natureza e Meio Aquático) *a Natação é obrigatória lecionar num dos períodos	- 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. - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou Ténis de Mesa e/ou Ténis de Campo) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	FITESCOLA	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas

Observações: A gestão dos tempos e conteúdos podem sofrer alterações e/ou ajustes de acordo com a especificidade do grupo turma, bem como as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano de Turma e situações imprevistas como limitações decorrentes de obras, o mapa de rotações e as condições climáticas.

2.º PERÍODO

DOMÍNIO /TEMA	SUBDOMÍNIO/ CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO	N.º DE TEMPOS (50m)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol), 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.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	32
	GINÁSTICA	- Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (solo e aparelhos), as destrezas elementares 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.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	FITESCOLA	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	6

ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas
------------------------------	--	--	---	--------------------------------------

Observações: A gestão dos tempos e conteúdos podem sofrer alterações e/ou ajustes de acordo com a especificidade do grupo turma, bem como as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano de Turma e situações imprevistas como limitações decorrentes de obras, o mapa de rotações e as condições climatéricas.

3.º PERÍODO

DOMÍNIO /TEMA	SUBDOMÍNIO/ CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO	N.º DE TEMPOS (50m)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	17
	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	- Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	FITESCOLA	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	6

ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas
------------------------------	--	--	--	-----------------------------

Observações: A gestão dos tempos e conteúdos podem sofrer alterações e/ou ajustes de acordo com a especificidade do grupo turma, bem como as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano de Turma e situações imprevistas como limitações decorrentes de obras, o mapa de rotações e as condições climatéricas.