

Ano Letivo 2023/2024
Planificação Anual – 7º ano

1º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
APTIDÃO FÍSICA	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e sexo.	- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	B, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
BADMINTON	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», adequando as suas ações a esse conhecimento e aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Deslocar-se e posicionar-se corretamente, executando os diferentes tipos de batimentos (<i>clear, lob e drive</i>) e serviço (<i>curto</i>).	- Explorar materiais, espaço, relações interpessoais; - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.	B, D, E, F, G, J	
ATLETISMO	- Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como	- Explorar materiais, espaço, ritmos, relações interpessoais; - Analisar situações, identificando os elementos dados;	B, D, E, F, G, J	

	<p>praticante, mas também como juiz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Corrida de Velocidade de 40m com partida de blocos;</i> - <i>Corrida de Estafetas;</i> - <i>Salto em Comprimento com a técnica “Voo na passada”;</i> - <i>Lançamento do Peso (3 Kg).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. 		
--	---	--	--	--

2º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
FUTEBOL	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol), 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, em situação de jogo GR+3x3+GR e GR+4x4+GR. - Ações técnico-táticas: <i>passe/receção, condução de bola, drible, finta, remate, marcação e desmarcação.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas em situações de jogo; - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática). - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. 	B, D, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
PATINAGEM	<ul style="list-style-type: none"> - Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações elementares «individuais»: - <i>Posição base; patinar para a frente, deslizar para a frente em posição base; deslizar para a frente realizando “Oitos”; deslizar para a frente realizando o “Quatro”; SS/ gincana para a frente; deslizar para trás; curvar em deslize/ patins semi-paralelos; curvar com cruzamento de pernas; travar em “T” e de lado; e saltos (altura/ extensão).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar materiais, espaço, ritmos, relações interpessoais; - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Elaborar sequências de habilidades (esquema); - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. 	B, D, E, F, G, H, J	

3º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
GINÁSTICA (SOLO e APARELHOS)	<p>- Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, 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.</p> <p style="text-align: center;">GINÁSTICA (Solo)</p> <p>- Realizar uma sequência de exercícios no solo, que combine com as seguintes destrezas: <i>avião, ponte/ espargata, saltos, voltas e afundos, rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento à frente com pernas estendidas e afastadas, rolamento à retaguarda com pernas estendidas e afastadas, apoio facial invertido seguido de rolamento à frente e roda.</i></p> <p style="text-align: center;">GINÁSTICA (Aparelhos)</p> <p>- Realizar no Plinto (longitudinal), <i>salto de eixo;</i></p> <p>- Realizar no cavalo de arções/ plinto transversal, <i>salto entre-mãos;</i></p> <p>- Realizar no Mini-Trampolim, <i>salto em extensão (vela), salto engrupado, salto de carpa com pernas afastadas e meia pirueta vertical.</i></p>	<p>- Elaborar sequências de habilidades e coreografias;</p> <p>- Explorar materiais, espaço, relações interpessoais;</p> <p>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</p> <p>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- Saber questionar uma situação;</p> <p>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</p> <p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</p>	B, D, E, F, G, H, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar

ANDEBOL	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol), 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, em situação de jogo GR+3x3+GR. - Ações técnico-táticas: <i>passe-receção, drible, posição base defensiva, remate em apoio/ em suspensão, marcação e desmarcação.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas em situações de jogo; - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática). - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. 	B, D, E, F, G, J	
----------------	---	--	------------------	--

Nota: todas as unidades didáticas são executadas segundo a metodologia de Projeto

Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória:

- A- Linguagens e textos
- B- Informação e comunicação
- C- Raciocínio e resolução de problemas
- D- Pensamento crítico e pensamento criativo
- E- Relacionamento interpessoal
- F- Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G- Bem-estar, saúde e ambiente
- H- Sensibilidade estética e artística
- I- Saber científico, técnico e tecnológico
- J- Consciência e domínio do corpo

Ensino Regular/Articulado:

Períodos	Aulas Planificadas	Momentos de Avaliação	Outros	Total (50 min.)
1.º				
2.º				
3.º				