

Nível de Ensino: 3º Ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano: 7º

Curso:

Planificação Anual

Semestre	Sequências	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º	<p>Ginástica de solo</p> <p>Basquetebol</p> <p>Atletismo</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Rolamento à frente e à retaguarda engrupado; passagem por pino e subida para pino; iniciação à roda; posições de flexibilidade.</p> <p>Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: receção-enquadramento, lançamento, drible de progressão, drible de proteção e posição defensiva básica (enquadramento defensivo).</p> <p>Lançamento da bola; corrida de resistência/velocidade.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).</p> <p>Aptidão física e saúde, benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	
2.º	<p>Andebol</p> <p>Badminton</p> <p>Orientação Pedestre</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: desmarcação, pega de bola, passe, drible de progressão, finalização, atitude defensiva, interceção de bola, impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate. Jogo- a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>Regras, princípios de jogo e fundamentos técnico-táticos; posição base; tipos de pega; batimentos: serviço, clear e lob.</p> <p>Percursos e simbologia básica; orientação do mapa; localização do espaço envolvente; identificação da melhor opção de percurso; cumprimento do percurso o mais rapidamente possível.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).</p> <p>Dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p>1 - Área das Atividades Físicas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Basquetebol.</p> <p>b. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Andebol.</p> <p>c. Realiza e analisa o Atletismo, saltos, corridas, lançamentos cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>d. Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>e. Compõe, realiza e analisa a Ginástica do solo em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>f. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	50%	<p>.Registo de observação direta focalizadas em exercícios critério, no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p> <p>.Registo de observação direta focalizadas em situação de jogo (reduzido/formal), no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p> <p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p>

<p>2 - Área da Aptidão física</p> <p>a. Desenvolve 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.</p>	<p>20%</p>	<p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p>
<p>3 - Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>b. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	<p>10%</p>	<p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p> <p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p>
<p>4 - Áreas de Competências</p> <p>a. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>b. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>c. Participa de forma ativa em todas as atividades da aula.</p> <p>d. É assíduo e pontual, apresentando-se com o material necessário em todas as aulas.</p>	<p>20%</p>	<p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p>1 - Área das Atividades Físicas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras dos jogos desportivos coletivos.</p> <p>b. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.</p>	50%	<p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p> <p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p> <p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p> <p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>
<p>2 - Área da Aptidão física</p> <p>a. Conhece as capacidades motoras, os testes de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados.</p>	10%	
<p>3 - Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Relaciona aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>b. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	20%	
<p>4 - Áreas de Competências</p> <p>a. Coloca questões pertinentes sobre as atividades desenvolvidas.</p> <p>b. Procura informação e aplica em situação de aula.</p> <p>c. Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas</p>	20%	

Notas:

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º Semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados.