

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROCELAS

Ano Letivo 2017/2018

# Planificações de Educação Física

## 3º CICLO - 7º ANO

1º PERÍODO				
39 AULAS PREVISTAS				
Atividades Extra Curriculares – 4 Tempos				
Competências Essenciais	Conteúdos	Atividades/Estratégias	Recursos /Materiais	Avaliação
FITESCOLA– 4 TEMPOS				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável.</li> <li>• Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola.</li> </ul>	<p><b>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados antropométricos (I.M.C.)</li> </ul> <p><b>APTIDÃO AERÓBIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste da Milha</li> </ul> <p><b>APTIDÃO MUSCULAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho individual</li> <li>• Trabalho pares</li> <li>• Trabalho grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de registo de resultados</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Colchões</li> <li>• Fita métrica</li> <li>• Balança</li> <li>• Banco sueco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica</li> </ul>

	<p>horizontal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de flexibilidade dos MI</li> <li>• Teste da flexibilidade dos ombros</li> </ul>			
<b>ATLETISMO – 14 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> </ul>	<p><b>Corridas:</b> Resistência; Corrida de estafetas (4x20m)</p> <p><b>Saltos:</b> Salto em comprimento - técnica de voo na passada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios critério;</li> <li>• Trabalho em estações;</li> <li>• Circuitos técnicos;</li> <li>• Trabalho em vaga/pares/grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pista de atletismo</li> <li>• Caixa de saltos</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Cones/sinalizadores</li> <li>• Estacas e arcos</li> <li>• Ancinho</li> <li>• Testemunhos</li> <li>• Pesos</li> <li>• Bolas de andebol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>
<b>VOLEIBOL – 14 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e valorizar a prática do voleibol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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.</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 3x3 ou 4x4 e/ou em exercício critério:</p> <p><b>Ações técnico-táticas ofensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe alto de frente.</li> <li>• Serviço por baixo.</li> <li>• Serviço por cima (alternativo).</li> <li>• Continuidade às ações ofensivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo formal;</li> <li>• Jogos reduzidos e/ou condicionados;</li> <li>• Exercícios critério;</li> <li>• Trabalho em estações;</li> <li>• Circuitos técnicos;</li> <li>• Trabalho em pares/grupos;</li> <li>• Torneios intra e interturmas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redes de voleibol</li> <li>• Elásticos / fitas</li> <li>• Bolas de voleibol</li> <li>• Cones/sinalizadores</li> <li>• Apito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organização do ataque a 3 toques.</li> </ul> <p>Ações Técnico-táticas defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atitude/Enquadramento defensivo.</li> <li>• Manchete</li> <li>• Recepção ao serviço.</li> </ul>			
<b>SESSÕES TEÓRICAS – 4 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva.</li> </ul>	<p>Regulamento específico de cada disciplina / modalidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas.</li> <li>• Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades.</li> <li>• Regras de segurança e de conservação / transporte do material.</li> <li>• As decisões / sinais de arbitragem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões teórico-práticas;</li> <li>• Trabalho individual;</li> <li>• Trabalho de grupo;</li> <li>• Utilização de recursos multimédia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuais de educação física;</li> <li>• Computadores;</li> <li>• Projetor multimédia;</li> <li>• Internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificação das capacidades físicas e relação</li> </ul>			

Condição Física.	<p>com o tipo de esforço realizado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceito e relação entre atividade física, aptidão física e saúde.</li> <li>• Benefícios da atividade física na saúde.</li> <li>• Fatores associados a um estilo de vida saudável.</li> <li>• Sinais de fadiga ou inadaptação ao esforço realizado.</li> </ul>			
<b>2º PERÍODO</b>				
<b>33 AULAS PREVISTAS</b>				
<b>Atividades Extra Curriculares – 3 Tempos</b>				
<b>Competências Essenciais</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Atividades/Estratégias</b>	<b>Recursos /Materiais</b>	<b>Avaliação</b>
<b>FITESCOLA– 4 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável.</li> <li>• Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a</li> </ul>	<p><b>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados antropométricos (I.M.C.)</li> </ul> <p><b>APTIDÃO AERÓBIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste da Milha</li> </ul> <p><b>APTIDÃO MUSCULAR:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho individual</li> <li>• Trabalho pares</li> <li>• Trabalho grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de registo de resultados</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Colchões</li> <li>• Fita métrica</li> <li>• Balança</li> <li>• Banco sueco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação formativa.</li> </ul>

ZSAF da tabela Fitescola.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos MI</li> <li>• Teste da flexibilidade dos ombros</li> </ul>			
<b>GINÁSTICA (SOLO/APARELHOS – MINI-TRAMPOLIM) – 12 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compor, realizar e analisar, da Ginástica, 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.</li> </ul>	<p><b>Solo</b> <b>Elementos gímnicos de solo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à frente.</li> <li>• Rolamento à frente saltado (alternativo).</li> <li>• Rolamento à retaguarda.</li> <li>• Apoio facial invertido (com rolamento à frente).</li> <li>• Roda.</li> <li>• Posições de flexibilidade: ponte, rã, espargata.</li> <li>• Posição de equilíbrio: avião.</li> <li>• Elementos de ligação: saltos, voltas, afundos.</li> <li>• Progressões para a rodada.</li> <li>• Sequência Gímnica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios critério;</li> <li>• Trabalho em estações;</li> <li>• Circuitos técnicos;</li> <li>• Trabalho em vaga/pares/grupos;</li> <li>• Sequências gímnicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapetes</li> <li>• Colchões de queda</li> <li>• Espaldares</li> <li>• Bancos suecos</li> <li>• Bock e Plinto</li> <li>• Cones e sinalizadores</li> <li>• Minitrampolim</li> <li>• Trampolim Reuther</li> <li>• Apito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>

	<p><b><u>No Minitrampolim (alternativo):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em extensão.</li> <li>• Salto engrupado.</li> <li>• Pirueta vertical.</li> <li>• Carpa com membros inferiores afastadas.</li> <li>• Todos os saltos anteriores com saída dorsal (alternativo).</li> </ul>			
<b>BASQUETEBOL – 14 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e valorizar a prática do basquetebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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.</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 3x3 / 5x5 e/ou exercício critério:</p> <p><b>Ações Técnico-táticas Ofensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe com uma mão.</li> <li>• Drible de progressão e de proteção.</li> <li>• Lançamento em salto/na passada.</li> <li>• Fintas de arranque em drible.</li> <li>• Recepção – enquadramento ofensivo (tripla-ameaça).</li> <li>• Transição defesa – ataque.</li> <li>• Passe e corte.</li> <li>• Desmarcação / aclaramento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo formal;</li> <li>• Jogos reduzidos e/ou condicionados;</li> <li>• Exercícios critério;</li> <li>• Trabalho em estações;</li> <li>• Circuitos técnicos;</li> <li>• Trabalho em vaga/pares/grupos;</li> <li>• Torneios intra e interturmas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabelas de basquetebol</li> <li>• Bolas de basquetebol</li> <li>• Cones e sinalizadores</li> <li>• Arcos</li> <li>• Coletes</li> <li>• Apito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica ofensiva.</li> <li>• Ressalto.</li> </ul> <p>Ações Técnico-táticas</p> <p>Defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atitude / enquadramento defensivo;</li> <li>• Marcação;</li> <li>• Ressalto.</li> </ul>			
<b>SESSÕES TEÓRICAS – 2 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulamento específico de cada disciplina / modalidade.</li> <li>• Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas.</li> <li>• Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades.</li> <li>• Regras de segurança e de conservação / transporte do material.</li> <li>• As decisões / sinais de arbitragem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões teórico-práticas;</li> <li>• Trabalho individual;</li> <li>• Trabalho de grupo;</li> <li>• Utilização de recursos multimédia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuais de educação física;</li> <li>• Computadores;</li> <li>• Projetor multimédia;</li> <li>• Internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</li> <li>• Mecanismos de adaptação ao esforço / processos de</li> </ul>			

controlo do esforço.

## 3º PERÍODO

27 AULAS PREVISTAS

Atividades Extra Curriculares – 2 Tempos

**Competências Essenciais**

**Conteúdos**

**Atividades/Estratégias**

**Recursos  
/Materiais**

**Avaliação**

- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».

### PATINAGEM

#### Habilidades Técnicas em exercício e/ou percurso

- Técnica para cair e levantar
- Patinar para a frente em apoio/impulso alternado.
- Deslizar para a frente sobre um e outro patim.
- Quatro.
- Oitos.
- Carrinho.
- Curvar com pés paralelos.
- Curvar com cruzamento de M.I. (alternativo).
- Travar (em T e/ou travão).

- Exercícios critério;
- Trabalho em estações;
- Circuitos técnicos;
- Trabalho em vaga/pares/grupos.

- Jogo formal;
- Exercícios critério;
- Trabalho em estações;
- Trabalho em pares/grupos;
- Torneios intra e interturmas;

- Apito
- Coletes
- Cones e sinalizadores
- Patins
- Bastões

- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;
- Autoavaliação.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar a um / dois apoios, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo.</li> <li>• Águia (alternativo).</li> <li>• Patinar para trás (alternativo).</li> <li>• Inverter o sentido do deslize / meia volta(alternativo).</li> </ul> <p><b><u>BADMINTON</u></b></p> <p>Ações Técnico-táticas Bater e devolver o volante evitando que este toque no chão ( 6m de distância):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição base</li> <li>• Deslocamentos</li> <li>• Pegas de raquete (direita e esquerda</li> <li>• Clear</li> <li>• Lob</li> </ul> <p>Em situação de Exercício Critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviço curto</li> <li>• Serviço comprido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos lúdicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apito</li> <li>• Raquetes de badminton</li> <li>• Volantes</li> <li>• Redes de badminton</li> <li>• Elástico / fita</li> <li>• Cones e sinalizadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação;</li> </ul>
--	--	--	--	--

**FITESCOLA – 4 TEMPOS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável.</li> <li>• Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola.</li> <li>• Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</li> </ul>	<p><b>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados antropométricos (I.M.C.)</li> </ul> <p><b>APTIDÃO AERÓBIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste da Milha</li> </ul> <p><b>APTIDÃO MUSCULAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos MI</li> <li>• Teste da flexibilidade dos ombros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho individual</li> <li>• Trabalho pares</li> <li>• Trabalho grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de registo de resultados</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Colchões</li> <li>• Fita métrica</li> <li>• Balança</li> <li>• Banco sueco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação sumativa</li> <li>• Autoavaliação</li> </ul>
--	---	---	--	---

**SESSÕES TEÓRICAS – 2 TEMPOS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulamento específico de cada disciplina / modalidade.</li> <li>• Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas.</li> <li>• Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades.</li> <li>• Regras de segurança e de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões teórico-práticas;</li> <li>• Trabalho individual;</li> <li>• Trabalho de grupo;</li> <li>• Utilização de recursos multimédia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuais de educação física;</li> <li>• Computadores;</li> <li>• Projetor multimédia;</li> <li>• Internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>
---	--	---	---	--

	<p>conservação / transporte do material.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• As decisões / sinais de arbitragem.</li></ul>			
--	--	--	--	--