

AGRUPAMENTO VERTICAL DE ESCOLAS DA ABELHEIRA

Escola Básica da Abelheira

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 7º

TURMA:

ANO LETIVO 2016/2017

PLANIFICAÇÃO ANUAL

OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO	GESTÃO LETIVA (Aulas por Período)
<p>Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano;</p> <p>Usar adequadamente linguagens das diferentes áreas do saber cultural, científico e tecnológico para se expressar;</p> <p>Usar corretamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar pensamento próprio;</p> <p>Adotar metodologias personalizadas de trabalho e de aprendizagem adequadas a objetivos visados;</p> <p>Pesquisar, selecionar e organizar informação para a transformar em conhecimento mobilizável;</p>	<p>Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas</p> <p>Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física</p> <p>Aprender os fenómenos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra - escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas</p>	<p>Aptidão Física e Formação Desportiva</p> <p>Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Resistência • Corrida de Barreiras • Corrida de Velocidade • Corrida de Estafetas • Salto em altura • Lançamento da bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Grelha de valores Fitnessgram par a zona Saudável de Aptidão Física (1999, <i>The Cooper Intitute for Aerobics Research, Dalas, Texas</i>) • Fichas de avaliação do domínio do saber – estar e do saber – fazer • Fichas de avaliação inicial e final <ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Fichas de avaliação do domínio do saber/estar e do saber/fazer • Fichas de avaliação inicial e final 	<p>02 Aulas no 1º período 02 Aulas no 2º período 02 Aulas no 3º período</p> <p>07 Aulas no 1º período 02 Aulas no 2º período 01 Aula no 3º período</p>

AGRUPAMENTO VERTICAL DE ESCOLAS DA ABELHEIRA

<p>Adoptar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões;</p> <p>Realizar actividades de forma autónoma, responsável e criativa;</p> <p>Cooperar com outros em tarefas e projectos comuns;</p> <p>Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.</p>		<p>Ginástica Desportiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica de solo • Ginástica acrobática • Ginástica de aparelhos <p>Desportos coletivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futebol • Basquetebol • Andebol • Voleibol <p>Atividades Rítmicas e Expressivas</p> <p>Atividades Náuticas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Fichas de avaliação do domínio do saber/estar e do saber/fazer • Fichas de avaliação inicial e final <ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Fichas de avaliação do domínio do saber/estar e do saber/fazer • Fichas de avaliação inicial e final <ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Fichas de avaliação do domínio do saber/estar e do saber/fazer • Fichas de avaliação inicial e final <ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Fichas de avaliação do domínio do saber/estar e do saber/fazer • Fichas de avaliação inicial e final 	<p>06 Aulas no 1º período 04 Aulas no 2º período 04 Aulas no 2º período</p> <p>10 Aulas de Basquetebol no 2º período 10 Aulas de Futebol no 2º período 10 Aulas de Andebol no 1º período 10 Aulas de Voleibol no 3º período</p> <p>02 Aulas no 2º período</p> <p>10 Aulas no 1º período 08 Aulas no 3º período</p>
---	--	--	---	--