



ebi de angra do heroísmo

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LECTIVO 2015-2016

PLANIFICAÇÃO ANUAL - 7º ANO

DOCENTES	7.º ANO ¹	Sequência de Espaços por Docentes/Turmas e Estimativa de Carga Horária por Bloco de Actividades												
		1.º Período 15 SETEMBRO - 16 DEZEMBRO				2.º Período 4 JANEIRO - 18 MARÇO				3.º Período 4 ABRIL - 9 JUNHO				
		Blocos	Av. Inic.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	7º	8º	9º	10º
		Nº Tempos de 45'	± 39 Tempos 45'				± 33 Tempos 45'				± 30 Tempos 45'			
			Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	
Fernando Malheiro	7º1		5	1	4	2	*	3	5	5	1	4	2	
Pedro Teixeira	7º2, 7º3, 7º4		*	3	5	1	4	2	*	*	3	5	1	

I - DISTRIBUIÇÃO DE ESPAÇOS E RESPECTIVA CARGA HORÁRIA PARA DESENVOLVIMENTO DOS 10 BLOCOS DE ACTIVIDADES – 7.º ANO

¹ A *Planificação Anual*, para cada ano e turma, é da responsabilidade dos respectivos docentes, sendo elaborada com base na *Planificação e Programação do DEF*, com os ajustamentos necessários a cada *Projecto Curricular de Turma*.



II – AVALIAÇÃO INICIAL - 7º Ano

Intenções Pedagógicas	Conteúdos	Estratégias/ Atividades	Recursos/ Materiais	Avaliação	Carga Horária
Avaliação da Aptidão Física (1.º momento)	Peso e altura (IMC) <u>Capacidades físicas:</u> força inferior, média e superior; velocidade; resistência.	Exercício individual, em pares e pequenos grupos.	Espaços de aula de EF	Testes de Condição Física	± 12 Tempos de 45'
Observação do nível de desempenho dos alunos face às matérias do programa de EF	Ginástica, Jogos desportivos coletivos (Voleibol, Basquetebol e Futebol), Patinagem, Atletismo e Dança	Percursos de habilidades Atividades por estações Jogo	Materiais didáticos diversificados	Protocolo av.CF Observação Direta	

III - Planificação por Unidades Didáticas

Unidade Didática/ Carga Horária	Atletismo 12 Tempos de 45'
Conteúdos/Objetivos de aprendizagem	<p>✦ Executa as ações técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corrida de Estafetas recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, com segurança e sem acentuada desaceleração. ➤ Corrida de Velocidade com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. ➤ Salto em Altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lançamento do peso de costas (duplo apoio) e sem balanço. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. ➤ Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na zona de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.
Estratégia/ Atividades	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Consulta</u> do Manual de EF facultado pela Escola ➤ Trabalho Individual ➤ Trabalho por vagas ➤ Circuito de estações ➤ Situações de competição
Recursos Materiais	Espaços de aula 1, 2, 4 e 5, Pistas de corrida, Cronómetros, Colchões, Postes de salto em altura, Fasquia, Cones de sinalização, Pesos
Avaliação	<p>Avaliação Inicial</p> <p>Avaliação Formativa (observação em situação de aprendizagem)</p> <p><u>Avaliação Sumativa</u></p> <p>Conhecimentos: entrevista / teste escrito (opção do professor).</p> <p>Observação direta das ações técnicas em situação de concurso individual/exercício.</p>
Unidade Didática/ Carga Horária	Ginástica
Conteúdos/Objetivos de aprendizagem	<p>20 Tempos de 45'</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOLO Elementos gímnicos: ➤ Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. ➤ Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior Rolamento à retaguarda com MI unidas e estendidas/ afastadas ➤ Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida ➤ Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. ➤ Posições de Flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). ➤ Elementos de ligação saltos, voltas e afundos em várias direções, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. <p>APARELHOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Minitrampolim ➤ Salto de vela após corrida de balanço colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. ➤ Salto engrupado após corrida de balanço com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. ➤ Salto Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. ➤ Pirueta após corrida de balanço quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto ✦ Trave baixa ➤ Entrada a um pé, com chamada do outro pé ➤ Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. ➤ Meia volta com balanço de uma perna. ➤ Salto a pés juntos, com flexão de pernas com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. ➤ Avião mantendo o equilíbrio ➤ Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.
<p>Estratégia/ Atividades</p>	<p>ACROBÁTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ O aluno executa as ações técnicas: ➤ Em situação de exercício a par, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: ➤ O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua



	<p>pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. ➤ - Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado. <p>Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.
Recursos Materiais	Espaços 2 e 3 , Tapetes, Colchões de queda, Bancos suecos, Espaldares, Trampolim <i>Reuther</i> , Plinto, Minitrampolim, Trave baixa
Avaliação	<p>Avaliação inicial</p> <p>Avaliação Formativa: (observação em situação de aprendizagem)</p> <p><u>Avaliação Sumativa:</u></p> <p>Conhecimentos: entrevista / teste escrito (opção do professor).</p> <p>Observação direta da sequência no Solo e da execução dos elementos nos aparelhos de acordo com os critérios de correção definidos:</p> <p>Observação direta da realização dos exercícios de pares ou trios, com coordenação e fluidez.</p>
Unidade Didática/ Carga Horária	Badminton 6Tempos de 45'
Conteúdos/Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Conhece objetivo e principais regras do jogo <p>Executa as ações técnicas em situação de exercício 1x1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. ➤ Deslocamentos oportunos favorecendo o batimento equilibrado e amplo, antecipando-se à queda do volante. ➤ Utiliza os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) de acordo com a trajetória do volante.



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. ➤ Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo) ➤ Serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento
Estratégia/ Atividades	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Consulta</u> do Manual de EF facultado pela Escola. ➤ Trabalho Individual ➤ Trabalho em pares e pequenos grupos ➤ Exercício 1x1
Recursos Materiais	Volantes, raquetas, cones, redes, postes, sinalizadores
Avaliação	<p><u>Conhecimentos</u>: entrevista / teste escrito (opção do professor).</p> <p>Observação direta da execução técnica, em situação de exercício de acordo com os critérios definidos:</p>
Unidade Didática/ Carga Horária	Dança 5 Tempos de 45'
Conteúdos/Objetivos de aprendizagem	<p>Em situação de exercitação individual, a pares ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sequências de saltos no mesmo lugar, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na receção, impulsionando-se e amortecendo a queda corretamente. ➤ Sequências de voltas, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta), dominando o corpo nas fases de preparação (torção), na rotação propriamente dita e na fase fina ➤ Sequências de passos nas ações características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses. ➤ Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido: ➤ Combina habilidades, seguindo a evolução do grupo em linhas retas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas). ➤ Ajusta a sua ação para realizar alterações ou mudanças da formação, sugeridas pela dinâmica e a lógica da música, evoluindo em toda a área.
Estratégia/	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Consulta</u> do Manual de EF facultado pela Escola.



Atividades	➤ Trabalho com o par ou pequenos grupos.
Recursos Materiais	Aparelhagem sonora, Música, Espaço 3, “Adereços”
Avaliação	Avaliação Sumativa Observação direta da execução das sequências e combinações de acordo com os critérios definidos:
Unidade Didática/ Carga Horária	Patinagem 7 Tempos de 45'
Conteúdos/Objetivos de aprendizagem	<p>Realiza um percurso em patins, combinando com coordenação global e fluidez as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Patina para a frente com apoio/impulso alternado de um e outro patim, coordenando a pressão sobre o apoio e a inclinação do tronco, para deslizar e mudar de direção ➤ Desliza para a frente fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”). ➤ Curva com cruzamento de pernas cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior. ➤ Trava em “T” após deslize para a frente no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize. ➤ Salto a um e dois pés, após deslizar para a frente após deslizar para a frente, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo, com impulsão simultânea de um ou dos dois pés e receção ao solo com os membros inferiores semifletidos, em equilíbrio e segurança.
Estratégia/ Atividades	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Consulta</u> do Manual de EF facultado pela Escola. ➤ Trabalho Individual ➤ Percursos com e sem obstáculos
Recursos Materiais	Espaços 1 e 2 Patins, Cones de sinalização, Cordas
Avaliação	Avaliação Sumativa Observação direta de um percurso de patins que inclua as habilidades definidas. <u>Conhecimentos</u> : entrevista / teste escrito (opção do professor).



Unidade Didática/ Carga Horária	Jogos Desportivos Coletivos Futebol 10 Tempos de 45´
Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Conhece objetivo e principais regras do jogo ✦ Em situação <i>de jogo</i> 5 x 5 ➤ Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: ➤ Remata, se tem a baliza ao seu alcance. ➤ Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. ➤ Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. ➤ Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral) ➤ Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. ➤ Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. ➤ Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p>Realiza <i>em exercícios critério</i>, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.</p>
	Jogos Desportivos Coletivos Basquetebol 10 Tempos de 45´
	<p>Em situação de <i>jogo</i> 3 x 3:</p> <p>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto <p>Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, ➤ Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central, para finalizar ou abrir linha de passe. <p>Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p>



	<ul style="list-style-type: none">➤ Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.➤ Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se de seguida na direção do cesto. Se não tem bola, no ataque:➤ Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de recepção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.➤ Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:➤ Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.➤ Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola. <p>Realiza <i>em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa Introdução e ainda: recepção-enquadramento, drible de proteção, passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo</p>
	<p>Jogos Desportivos Coletivos Voleibol 10 Tempos de 45</p>
	<ul style="list-style-type: none">✦ Conhece objetivo e principais regras do jogo✦ Em situação de <i>jogo 4 x 4 num campo reduzido</i>➤ Serve por baixo, colocando a bola numa zona de difícil recepção.➤ Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.➤ Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis).➤ Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.



	<p>➤ <i>Na defesa</i>, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passo alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>Realiza em <i>exercícios critério</i>:</p> <p>Passo alto de frente, manchete, serviço por baixo) serviço por cima (tipo ténis)</p>
	<p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>Andebol 10 Tempos de 45</p>
	<p>✦ Conhece objetivo e principais regras do jogo</p> <p>✦ <i>Em situação de jogo 5x5:</i></p> <p>Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>➤ Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>➤ Opta por passo, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>➤ Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>➤ Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>➤ Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>➤ Impede ou dificulta a progressão em drible, o passo e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p> <p>Como guarda-redes:</p> <p>➤ Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>➤ Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>Realiza em <i>exercícios critério</i>, as ações: a) passo receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.</p>
<p>Estratégia/ Atividades</p>	<p>➤ <u>Consulta do Manual de EF</u> facultado pela Escola.</p> <p>➤ <u>Pesquisa</u>: Internet e Mediateca</p> <p>➤ <u>Organização da aula</u>: exercício individual e em pequenos grupos (pares, trios, estafetas, concursos, vagas, percursos, circuitos).</p>



	<ul style="list-style-type: none">➤ Formas jogadas de cooperação em pequenos grupos.➤ Jogos simplificados de 1x1, 2x1; 3x2; 2x2; 3x3; 4x4, 5x5➤ Jogo reduzido
Recursos Materiais	Espaços 1, 2, 4 e 5, Campos de Futebol, de Voleibol, de Basquetebol e de Andebol, Balizas, Redes e Tabelas, Bolas de futebol, voleibol, basquetebol e Andebol, Coletes, Cones de sinalização
Avaliação	Avaliação Inicial Avaliação Formativa (observação em situação de aprendizagem) Avaliação Sumativa <u>Conhecimentos</u> : entrevista / teste escrito (opção do professor). Observação direta em situação de jogo e/ou em situação de exercício critério de acordo com os critérios definidos

¹ A Aptidão Física deve ser trabalhada ao longo de todo o ano letivo, de forma integrada, beneficiando de parte dos tempos letivos atribuídos às diferentes matérias.