



Departamento de Expressões
Disciplina: Educação Física

2011/2012

Planificação Anual do 7º ano

Conteúdo Descritivo	Nº de aulas previstas [45 minutos]
1º PERÍODO	
Apresentação/ acolhimento / considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação.	1
Actividades de enriquecimento (PAA, PCT ou outras).	2
Desenvolvimento de conteúdos programáticos: Condição Física <ul style="list-style-type: none">• Qualidades físicas e benefícios da actividade física• Testes de Aptidão Física Andebol (Nível Introdutório) <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do jogo, Objectivo e Regras de jogo• Acções técnico-táticas• Acção do guarda-redes• Jogo reduzido Atletismo (Nível Elementar) <ul style="list-style-type: none">• Corridas (velocidade, estafetas e barreiras) Badminton (Nível Introdução) <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do jogo, Objectivo e Regras do jogo• Gestos técnicos (clear, lob, serviço)• Jogo 1x1	3
	9
	9
	7
Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respectivas correcções.	3+3
Auto-avaliação.	1
subtotal	38
2º PERÍODO	
Actividades de enriquecimento (PAA, PCT ou outras).	3
Conteúdos programáticos: Ginástica Artística Desportiva - Solo/Aparelhos (Nível Elementar) <ul style="list-style-type: none">• Solo - Sequência gímnica• Trave baixa (femininos) e Barra fixa (masculinos) Atletismo (Nível Elementar) <ul style="list-style-type: none">• Salto em Comprimento - técnica de voo na passada Futebol (Nível Introdutório) <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do jogo, Objectivo e Regras de jogo• Acções técnico-táticas• Acção do guarda-redes• Jogo reduzido 3X3 e 5x5	9
	6
	7
Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respectivas correcções.	3+3
Auto-avaliação.	1
subtotal	32
3º PERÍODO	
Actividades de enriquecimento (PAA, PCT ou outras).	3
Conteúdos programáticos: Dança (Nível Elementar) <ul style="list-style-type: none">• Exercícios individuais sem e com fundo musical• Criação de uma coreografia com harmonia• Exploração do movimento em grupo Voleibol (Nível Elementar) <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do jogo, Objectivo e Regras do jogo• Gestos técnicos (passe, manchete e serviço por cima)• Jogo 4x4	7
	12
Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respectivas correcções.	2+2
Auto-avaliação.	1
subtotal	27
TOTAL	97

Nota: O número total de aulas previsto será definido em função do horário da turma - feriados/exames.

Cacia, Julho de 2011