



Nível de Ensino: 3º Ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano:7º

Curso:

Planificação Anual

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

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 Coletivas</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. (A, B, G, I, J)</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. (A, B, G, I, J)</p> <p>c. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Basquetebol. (A, B, G, I, J)</p> <p>d. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Andebol. (A, B, G, I, J)</p> <p>e. Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula. (F, G)</p>	35%	<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>2.Área das Atividades Individuais</p> <p>a. 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. (A, B, C, D, G)</p>	35%	

<p>b. Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. (A, B, E, F, H)</p> <p>c. 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. (A, C, D, J)</p> <p>d. 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. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>e. Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula. (F, G)</p>		<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>3.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. (B, C, D, E, F, G, I. J)</p> <p>b. Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula. (F, G)</p>	20%	<p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p> <p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>
<p>4.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. (B, E, F, G)</p>	10%	

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
1.Área das Atividades Coletivas 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. (A, B, G, I, J) b. Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula. (F, G)	25%	. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);
2.Área das Atividades Individuais a. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar. (A, B, G, I, J) b. Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula. (F, G)	25%	.Grelha de registo da avaliação diagnóstica; .Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;
3.Área da Aptidão física a. Conhece as capacidades motoras, os teste de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados. (B, C, D, E, F, G, I, J) b. Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula. (F, G)	25%	.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho; .Fichas de auto e heteroavaliação.
4.Área dos Conhecimentos a. Relaciona aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. b. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. (B, E, F, G)	25%	

Notas:

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final dos 1.º e 2.º períodos, com exceção da avaliação do final do 3.º período, 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;
- a dificuldade registada num determinado período do ano não deve ser considerada na avaliação do 3.º período, quando se deteta que o aluno já superou o problema.

Níveis de Desempenho

Tendo em conta as aprendizagens essenciais e as áreas de competência inscritas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (linguagens e textos; informação e comunicação; raciocínio e resolução de problemas; pensamento crítico e pensamento criativo; relacionamento interpessoal; desenvolvimento pessoal e autonomia; bem-estar, saúde e ambiente; sensibilidade estética e artística; saber científico, técnico e tecnológico; consciência e domínio do corpo), os descritores de desempenho são os seguintes:

(Muito Bom) Nível 5 18 a 20 valores	O aluno conseguiu atingir na totalidade os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando não ter qualquer dificuldade na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, a plenitude das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.
(Bom) Nível 4 14 a 17 valores	O aluno conseguiu atingir a maior parte dos conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter muita facilidade na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, a maior parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.
(Suficiente) Nível 3 10 a 13 valores	O aluno conseguiu atingir, de forma satisfatória, uma parte dos conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter pequenas dificuldades na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, de forma satisfatória, uma parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.
(Insuficiente) Níveis 1 e 2 0 a 9 valores	O aluno não conseguiu atingir, de forma satisfatória, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter dificuldades na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra muitas dificuldades em poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, de forma satisfatória, uma parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.