

PLANIFICAÇÃO ANUAL - 3º CICLO

2024/25 7º ano PCA ATIVIDADES FÍSICAS

DISTRIBUIÇÃO POR PERÍODOS

	1º Período	2º Período	3º Período
3º Ciclo (7º anos)	A - JDC: Voleibol, Basquetebol 3x3 B - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Minitrampolim C - Atletismo: Corrida Resistência e Corrida de Barreiras E – Dança F – Desportos de Raquete: Badminton	A - JDC: Andebol, Voleibol B - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Mini trampolim C - Atletismo: Corrida de Velocidade e Corrida de Estafetas E – Dança F – Desportos de Raquete: Badminton	A - JDC: Basquetebol 5x5, Futsal B - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Rítmica C - Atletismo: Lançamento do Peso/Vortex, salto em altura. F – Desportos de Raquete: Badminton

PLANIFICAÇÃO POR TURMA

7º ano PCA				
	Matérias	Conteúdos	Nº tempos letivos	Nº total
	Apresentação – Normas de funcionamento da disciplina, critérios de avaliação, atividades do PAA e Desporto Escolar.		1	
	Aplicação do Protocolo de Avaliação Inicial		2	
	Voleibol	Voleibol: - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe por Cima; - Manchete; - Serviço por Baixo / Cima / Suspensão; - Remate; - Bloco; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 4x4 – 7ºanos e 6x6 – 8ºanos.	+ ou – 6 aulas	
	Basquetebol 3x3	Basquetebol: - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Receção; - Drible de progressão e proteção; - Lançamento em apoio, na passada e suspensão; - Ressonância ofensivo e defensivo; - Bloqueio; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo 3x3 a meio-campo.	+ ou – 6 aulas	

1º P	Ginástica de Solo e Aparelhos	<p>Ginástica no Solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Rolamento engrupado à frente e atrás; - Pino de cabeça; - Elementos de Flexibilidade – espargata ou ponte ou rã; - Elementos de Equilíbrio – avião ou vela; - Roda. <p>Ginástica de aparelhos: - Conhece a modalidade: objetivo, regras;</p> <p>Trave</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrada a um pé e/ou com Reuter; - Marcha para a frente e para a retaguarda; - Meia volta em pontas e/ou com balanço de uma perna; - Salto a pés juntos, gato, garça, meia tesoura e troca de passo; - Avião; - Saída em extensão; - Saída em meia pirueta; - Saída com roda/rodada. <p>Boque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo; <p>Plinto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto coelho com saída em eixo; - Rolamento no plinto longitudinal. 	+ ou – 7 aulas	+ ou – 39 aulas
	Dança	<p>Atividades Rítmicas Expressivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. <p>Danças sociais e tradicionais.</p>	+ ou – 2 aulas	
	Badminton	<p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Posição base; - Deslocamentos; - Clear; - Lob; - Serviço curto e comprido; - Drive; - Amorti; - Remate; - Jogo singulares e pares. 	+ ou – 5 aulas	
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Corridas de Resistência; - Corrida de Barreiras. 	+ ou – 5 aulas	
	Aptidão Física	Testes Fit Escola	+ ou – 3 aulas	
	Conhecimentos	Aptidão Física e saúde; Estilos de vidas saudáveis e Capacidades Motoras; Valores Olímpicos e paralímpicos. Teste escrito ou outro instrumento de avaliação.	2	
	Autoavaliação			

2º P	Voleibol	Continuação da matéria do 1º Período	+ ou – 5 aulas	
	Andebol	<p>Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Recepção; - Drible; - Remate em apoio e suspensão; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Defesa e ataque 6:0 e 5:1; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 7x7. 	+ ou – 9 aulas	
	Ginástica de Solo, Aparelhos e Mini trampolim	<p>Ginástica de Solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento engrupado à frente e atrás, com pernas afastadas e estendidas; - Rolamento engrupado à frente, em salto; - Pino de braços; - Pino de braços, com saída em rolamento à frente; - Roda com uma mão; - Rodada; - Salto de mãos; - Esquema gímnico no solo. <p>Ginástica de Aparelhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece a modalidade: objetivo, regras; <p>Boque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto entre-mãos. <p>Plinto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo no plinto longitudinal; - Salto entre-mãos no plinto transversal. <p>Minitrampolim</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Salto de Carpa de pernas afastadas; - Pirueta; - Salto carpa de pernas juntas; - Salto peixe; - Mortal engrupado à frente. 	+ ou – 6 aulas	+ ou – 33 aulas
	Dança	<p>Atividades Rítmicas Expressivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música. <p>Dança sociais e tradicionais.</p>	+ ou – 2 aulas	
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Corrida de velocidade de 40 m, com partida em pé e com partida de blocos; - Corrida de Estafetas. 	+ ou – 4 aulas	
	Badminton	<p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Posição base; - Deslocamentos; - Clear; - Lob; - Serviço curto e comprido; - Drive; - Amorti; - Remate; - Jogo singulares e pares. 	+ ou – 2 aulas	
	Aptidão Física	Testes Fit Escola	3	

	Conhecimentos	Aptidão Física e saúde; Estilos de vidas saudáveis e Capacidades Motoras; Valores Olímpicos e paralímpicos. Teste escrito ou outro instrumento de avaliação.	2	
	Auto-avaliação			

3º P	Basquetebol 5x5	Basquetebol: - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Recepção; - Drible de progressão e proteção; - Lançamento em apoio, na passada e suspensão; - Ressonância ofensivo e defensivo; - Bloqueio; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Defesa e ataque 1:2:2; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 5X5 ou 3x3 a campo inteiro.	+ ou - 8 aulas	+ ou - 30 aulas
	Ginástica Rítmica	Ginástica Rítmica: Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os seguintes aparelhos: arco e corda, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.	+ ou - 3 aulas	
	Futsal	Futsal: - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Recepção; - Drible; - Remate; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Enquadramento ofensivo e defensivo; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 5x5.	+ ou - 10 aulas	
	Badminton	Badminton: - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Posição base; - Deslocamentos; - Clear; - Lob; - Serviço curto e comprido; - Drive; - Amorti; - Remate; - Jogo singulares e pares.	+ ou - 5 aulas	
	Atletismo	- Lançamento do Peso/Vortex; - Salto em altura com técnica de tesoura e com técnica Fosbury Flop.	+ ou - 4 aulas	
	Autoavaliação			

A distribuição do número de aulas por matérias será ajustada de acordo com a especificidade da turma, tendo em conta os resultados da aplicação do Protocolo da Avaliação Inicial, e a rotação de espaços, bem como, a supressão de uma modalidade ou conteúdos programáticos devido às atividades extracurriculares em que os alunos/professores participam, especificamente as atividades do Desporto Escolar.

Esta planificação reflete as aprendizagens essenciais a ser desenvolvidas nesta disciplina. Pretende-se que estas aprendizagens sejam trabalhadas em projetos de turma, com planificação própria e a ordem pela qual serão abordadas dependerá dos projetos a desenvolver em articulação com as outras disciplinas.

A planificação acima foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física - 620 em 4 de setembro de 2024.

O Coordenador de grupo de recrutamento
Professor Luís Candeias