

**PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ODF**

**7º ANO DE ESCOLARIDADE – 2016/2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Aulas Previstas - 95/93 aulas** |
| **Períodos Escolares** | **Temas/Conteúdos programáticos** | **Para Lecionação de Conteúdos** | **Para Avaliação[[1]](#footnote-1)** |
| **1º Período** | **Conhecimentos:** Conceitos de saúde e aptidão física; composição corporal; estilo de vida saudável: alimentação; hidratação; repouso; higiene e qualidade do meio ambiente.**Aptidão Física:** Velocidade;Resistência**;** Agilidade**;** Flexibilidade **e** Força (superior, media e inferior).**Atletismo:** Técnica de Corrida, corrida de velocidade (até 40m); Corrida de Resistência (Milha); Arremesso de Bola e Vortex; Corrida com barreiras (30m); Corridas de estafetas (técnica descendente); Salto em Altura (técnica “Tesoura e “Fosbury Flop”) e Salto em Comprimento (técnica na passada)**Natação:** Aspetos técnicos: posição hidrodinâmica; respiração; flutuação; deslize; mergulho; técnica crol e técnica costas. **Badminton:** pega da raquete; deslocamentos; serviço, *clear, drive* e *lob*; Jogo 1+1 e 1x1: realiza as ações de jogo utilizando corretamente os comportamentos técnicos e táticos abordados. | **23/25** | **9/11** |
|  | Total de Aulas Previstas | **37 aulas - 7ºI 34 aulas - 7ºJ** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Períodos Escolares** | **Temas/Conteúdos programáticos** | **Para Lecionação de Conteúdos** | **Para Avaliação[[2]](#footnote-2)** |
| 2º Período | **Conhecimentos:** Conceitos de saúde e aptidão física; composição corporal; estilo de vida saudável: alimentação; hidratação; repouso; higiene e qualidade do meio ambiente.**Aptidão Física:** velocidade;resistência**;** agilidade**;** flexibilidade eforça (superior, media e inferior). **Andebol:** Aspetos técnicos: posição básica; deslocamentos; passe ombro, picado; receção; remate em apoio, remate em salto e em suspensão.Aspetos táticos: defesa hxh Situação de jogo 4x4 e 5x5: realiza as ações de jogo utilizando corretamente os comportamentos técnicos e táticos abordados. **Basquetebol:**Aspetos técnicos: passe picado e de peito; drible de progressão e proteção; lançamento em apoio e na passada; mudança de direção.Aspetos táticos: marcação; desmarcação; passe e corte.Situação de jogo 3x3: realiza as ações de jogo utilizando corretamente os comportamentos técnicos e táticos abordados.  **Dança:** danças aeróbicas;  **Voleibol:** Aspetos técnicos: posição básica; deslocamentos; passe, vulgo “toque de dedos”; manchete e serviço por baixo* Aspetos táticos: receção; distribuição e finalização.
* Situação de jogo 2x2 e 3x3: realiza as ações de jogo utilizando corretamente os comportamentos técnicos e táticos abordados.
 | **27/28** | **9** |
|  | **Total de Aulas Previstas** | **Total = 37/38** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Períodos Escolares** | **Temas/Conteúdos programáticos** | **Para Lecionação de Conteúdos** | **Para Avaliação[[3]](#footnote-3)** |
| 3º Período | **Conhecimentos:** Conceitos de saúde e aptidão física; composição corporal; estilo de vida saudável: alimentação; hidratação; repouso; higiene e qualidade do meio ambiente.**Aptidão Física:** velocidade;resistência**;** agilidade**;** flexibilidade eforça (superior, media e inferior). **Futebol:** Aspetos técnicos: passe e receção; condução de bola; remateAspetos táticos: ocupação racional do espaço; marcação; desmarcaçãoSituação de jogo 3x3, 4x4: realiza as ações de jogo utilizando corretamente os comportamentos técnicos e táticos abordados. **Ginástica:** Solo: rolamento à frente engrupado e de mi afastados; rolamento à retaguarda engrupado e de mi afastados; apoio facial invertido de cabeça; apoio facial invertido de braços com ajuda; (avaliado em exercício critério); posições de flexibilidade (ponte, espargata ou rã) e avião.Aparelhos: Minitrampolim: salto em extensão; salto engrupado; ½ pirueta.Boque: salto eixo e salto entre mãos. | **13** | **7** |
|  | **Total de Aulas Previstas** | **Total = 21** |

1. Diagnóstica, formativa e autoavaliação. [↑](#footnote-ref-1)
2. Diagnóstica, formativa e autoavaliação. [↑](#footnote-ref-2)
3. Diagnóstica, formativa e autoavaliação. [↑](#footnote-ref-3)