



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANTÓNIO CORREIA DE OLIVEIRA

Ano Letivo: 2023/2024

DEPARTAMENTO CURRICULAR: **Expressões**

ANO DE ESCOLARIDADE: **7.º, 8.º e 9.º**

CARGA HORÁRIA SEMANAL: 3 Tempos Letivos

PERÍODO DA PLANIFICAÇÃO: 12 SETEMBRO A 6 JUNHO (9º ANO) OU
13 JUNHO (7º E 8º ANO).

PLANIFICAÇÃO ANUAL GERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOMÍNIOS / TEMAS	SUBÁREAS	CONTEÚDOS
ATIVIDADES FÍSICAS	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	<p>Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none">- História da modalidade- Principais regras e sinais da arbitragem- Passe e receção- Drible de progressão- Drible de proteção- Lançamento na passada- Lançamento parado- Posição básica defensiva- Paragem/rotação com mudanças de direção e de mão- Jogo 3x3 e 5x5 <p>Futsal</p> <ul style="list-style-type: none">- História da modalidade- Principais regras e sinais da arbitragem- Receção e controlo de bola- Condução de bola- Drible e finta- Remate- Passe- Jogo 5x5 <p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none">- História da modalidade- Principais regras e sinais da arbitragem

		<ul style="list-style-type: none"> - Posição base - Passe - Manchete - Serviço - Jogo 2 x 2
	SUBÁREA DAS ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	<p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> - Danças Tradicionais - Danças Sociais
	SUBÁREA GINÁSTICA	<p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Identificação de materiais - Posições de equilíbrio - Posições de flexibilidade - Elementos de ligação - Elementos gímnicos de solo - Trave (apenas em Esposende) - Boque - Salto de minitrampolim
	SUBÁREAS ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Resistência - Velocidade - Estafetas - Lançamento do Peso - Salto em Comprimento e altura - Triplo Salto
	SUBÁREA DOS DESPORTOS DE RAQUETAS	<p>Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Posição Base - Tipos de pega - Deslocamentos - Batimentos (Clear, Lob, Amortie, Remate, Serviço curto e longo) - Jogo de singulares e pares

		Ténis de Mesa - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Posição Base - Tipos de pega - Deslocamentos - Batimentos de direita e de esquerda - Jogo de singulares e pares
	SUBÁREA DA ORIENTAÇÃO	- História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Noção de planificação - Localização e orientação dos mapas através dos pontos de referência - Automatização do gesto - Localização e orientação permanente do mapa - Leitura e orientação do mapa (identificação da sua simbologia) - Noção das distâncias e escalas - Realização de percursos de opção simples - Orientação associando mapa/terreno.
APTIDÃO FÍSICA O aluno, em função da sua idade e sexo, deverá apresentar aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a plataforma FITescola.	RESISTÊNCIA	- Corrida Contínua
	FORÇA	- Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras
	VELOCIDADE	- Velocidade de reação - Velocidade de execução
	FLEXIBILIDADE	- Ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular
	DESTREZA GERAL	- Movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade
CONHECIMENTOS	- História das diversas modalidades - Principais regras e sinais de arbitragem - Identificação de materiais das diversas modalidades - Temas diversos abordados nas aulas teóricas	

NOTAS



- Esta planificação está sujeita a adaptações conforme o número de alunos por turma e material disponível.

⁽¹⁾ **Organizadores do manual.**

⁽²⁾ **Descritores do Perfil dos Alunos:**

1. Conhecedor/sabedor/culto/informado
2. Criativo/crítico/analítico
3. Indagador/investigador
4. Respeitador da diferença/do outro
5. Sistematizador/organizador
6. Comunicador
7. Questionador
8. Participativo/colaborador
9. Responsável/autónomo
10. Autoavaliador

Áreas de Competência do Perfil dos Alunos:

- A. Linguagem e textos
- B. Informação e comunicação
- C. Raciocínio e resolução de problemas
- D. Pensamento crítico e pensamento criativo
- E. Relacionamento interpessoal
- F. Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G. Bem-estar, saúde e ambiente
- H. Sensibilidade e estética artística
- I. Saber científico, técnico e tecnológico
- J. Consciência e domínio do corpo

⁽³⁾ **Os tempos previstos são meramente indicativos.**

