

PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

7.º e 8.º ANOS

| São objectivos gerais/ competências comuns a todos os domínios de referência: | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo. Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação e ética desportiva. Interpretar crítica e correctamente as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e, por último, das destrezas geral e específica. | | | | | | |
| | Objectivos Específicos | Domínios de Referência | Operacionalização (estratégias/ actividades) | Recursos Didáticos | Avaliação | N.º de Tempos |
| 1.º Período | Realizar corridas, cumprindo as exigências técnicas e regulamentares; Desenvolver a capacidade aeróbia. | Jogos Desportivos Individuais: Atletismo (corrida de resistência) | Trabalho individual e de grupo. Definição de patamares qualitativos. Estimulação por discriminação positiva. | 1 apito, 1 cronómetro, cones, folhas de registo e manual escolar (quando aplicável). | Avaliação diagnóstica (observação directa, com registo em folha própria). Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 6 |
| | Compor, realizar e analisar destrezas elementares dos saltos e do solo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. | Jogos Desportivos Individuais - Ginástica Artística (aparelhos e solo) | Exercícios analíticos; Situações de prática massiva; Trabalho por estações; Trabalho em circuito. | Tapetes de ginástica, bancos suecos, espaldares, minitrampolins, plintos, traves olímpicas, boques, leitor de CD's, cordas, bolas de rítmica e manual escolar (quando aplicável). | Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 10 |
| | Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do jogo, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | Jogos Desportivos Colectivos (Futebol) | Trabalho individual (analítico) e de grupo (situação de jogo reduzido e/ou de jogo condicionado e jogo formal). Situações de arbitragem (descoberta guiada pelo professor). Estimulação por discriminação positiva. | 2 apitos, 1 cronómetro, coletes, cones, 1 bola para cada dois alunos e manual escolar (quando aplicável). | Avaliação diagnóstica (observação directa, com registo em folha própria). Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 10 |
| | Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares do jogo de Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | Jogos Desportivos Individuais (Badminton) | Trabalho analítico e situação de jogo reduzido e formal. Competição – torneio. Situações de arbitragem (descoberta guiada pelo professor). Estimulação por discriminação positiva. | 1 apito, 1 cronómetro, 1 raqueta e 1 volante por aluno, 4 redes de Badminton, 4 postes de Badminton, marcadores, arcos, cordas e manual escolar (quando aplicável). | Avaliação diagnóstica (observação directa, com registo em folha própria). Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 10 |

| | | | | | | |
|-------------|---|---|---|--|--|----|
| 2.º Período | Realizar saltos e corridas, cumprindo as exigências técnicas e regulamentares. | Jogos Desportivos Individuais: Atletismo (salto em comprimento, salto em altura e corrida de velocidade) | Trabalho individual e de grupo. Definição de patamares qualitativos. Estimulação por discriminação positiva. | 1 apito, 1 cronómetro, cones, folhas de registo, blocos de partida, caixa de saltos, fita métrica, vassoura, pá, colchões de queda, postes, fasquia (elásticos) e manual escolar (quando aplicável). | Avaliação diagnóstica – 8.º ano (observação directa, com registo em folha própria). Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 9 |
| | Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do jogo, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | Jogos Desportivos Colectivos (Basquetebol) | Trabalho individual (analítico) e de grupo (situação de jogo reduzido e/ou de jogo condicionado). Situações de arbitragem (descoberta guiada pelo professor). Estimulação por discriminação positiva. | 4 apitos, 1 cronómetro, coletes, cones, 1 bola por cada dois alunos, 1 marcador, manual escolar (quando aplicável). | Avaliação diagnóstica (observação directa, com registo em folha própria). Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 11 |
| | Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do jogo, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | Jogos Desportivos Colectivos (Andebol) | Trabalho individual (analítico) e de grupo (situação de jogo reduzido e/ou de jogo condicionado). Situações de arbitragem (descoberta guiada pelo professor). Estimulação por discriminação positiva. | 2 apitos, 1 cronómetro, coletes, cones, 1 bola por cada dois alunos, 1 marcador e manual escolar (quando aplicável). | Avaliação diagnóstica (observação directa, com registo em folha própria). Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 11 |
| 3.º Período | Realizar lançamentos e corridas, cumprindo as exigências técnicas e regulamentares. | Jogos Desportivos Individuais: Atletismo (corrida de estafetas e lançamento do peso) | Trabalho individual e de grupo. Definição de patamares qualitativos. Estimulação por discriminação positiva. | 1 apito, 1 cronómetro, cones, testemunhos (no mínimo 6) e pesos (no mínimo 6). | Avaliação diagnóstica (observação directa, com registo em folha própria). Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 6 |
| | Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do jogo, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | Jogos Desportivos Colectivos (Voleibol) | Trabalho individual (analítico) e de grupo (situação de jogo reduzido e/ou de jogo condicionado). Situações de arbitragem (descoberta guiada pelo professor). Estimulação por discriminação positiva. | 1 apitos, 1 cronómetro, cones, 1 bola por cada dois alunos, 1 rede (elástico), 1 marcador, postes, manual escolar (quando aplicável). | Avaliação diagnóstica (observação directa, com registo em folha própria). Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 12 |
| | Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do jogo, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | Jogos Desportivos Colectivos (corfebol) | Trabalho individual (analítico) e de grupo (situação de jogo reduzido e/ou de jogo condicionado). Situações de arbitragem (descoberta guiada pelo professor). Estimulação por discriminação positiva. | 2 apitos, 1 cronómetro, coletes, cones, 1 bola por cada dois alunos, 1 marcador e manual escolar (quando aplicável). | Avaliação diagnóstica – 8.º ano (observação directa, com registo em folha própria). Avaliação formativa. Avaliação sumativa (observação directa, com registo em folha própria). Ficha de avaliação escrita. Auto e hetero-avaliação. | 10 |

Os domínios de referência que são em seguida indicados são trabalhados continuamente ao longo do ano lectivo, pelo que não lhes são atribuídos tempos lectivos específicos.

| | | | | | | |
|--|---|--|---------------------------------|--|---|--|
| | Elevar o nível funcional das capacidades motoras condicionais e coordenativas. | Capacidades motoras condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral). | Trabalho individual e de grupo. | | Grelhas de observação. Ficha de avaliação escrita. | |
| | Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável. Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras. Compreender a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde. Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada. | Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física. | Trabalho individual e de grupo. | | | |

Notas:

(i) Na planificação não se apresenta os “conhecimentos” e as “atitudes”, pois segue-se o princípio de que essas áreas são tratadas não só como características ou elementos intrínsecos à actividade motora dos alunos, mas também, através da exercitação e exigências específicas em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula.

(ii) À avaliação formativa, com carácter formal ou informal, é atribuída especial relevância, na medida que permitirá ao aluno formar uma imagem consistente das suas possibilidades, motivando o prosseguimento ou aperfeiçoamento do seu empenho nas actividades educativas e, também, apoiar a tomada de decisões pedagógicas.

(iii) O ano lectivo iniciar-se-á com a avaliação do nível de prestação inicial dos alunos, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respectivo ano, procedendo simultaneamente à revisão/actualização das aprendizagens feitas no ano anterior.

Para poder assumir as decisões de orientação e organização mais acertadas o professor procurará, no contexto da aula de Educação Física (em que o ensino e aprendizagem, o desafio e a superação são uma constante) e num período relativamente alargado (4 ou 5 semanas), aperceber-se da forma como os alunos aprendem, do modo como se situam em relação ao programa previsto para o ano de escolaridade e das suas possibilidades de desenvolvimento. Nesta etapa de trabalho, o professor recolhe os dados que lhe permitem decidir sobre o modo mais eficaz de organizar a sua intervenção e a actividade dos alunos. Identifica:

- os alunos que vão precisar de maior acompanhamento, que apresentam mais dificuldades;
- as matérias em que os alunos se encontram mais distantes do nível de objectivos do programa, e que deverão merecer mais atenção (no tempo e tratamento a disponibilizar);
- as capacidades motoras que merecem uma atenção especial (em alunos ou grupo de alunos);
- os aspectos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma.

(iv) No final do ano, sempre que possível, haverá lugar à revisão/consolidação das matérias no nível do tratamento atingido pelo conjunto da turma, conciliando-se esta possibilidade com a apresentação de níveis mais avançados nessas matérias, ou de outras. Importa também oferecer, nesta altura, oportunidades acrescentadas de recuperação aos alunos com dificuldades mais significativas, procurando-se tirar partido das adaptações/aperfeiçoamentos, entretanto reveladas por esses alunos. No final desta etapa terá lugar também a última conferência curricular, baseada nos dados recolhidos no processo de avaliação final, considerando-se o nível de cumprimento do programa, e os ajustamentos ou indicações que daí decorrem para o currículo dos alunos no próximo ano lectivo.