

**Planificação- Ano Letivo: 2021/22**

<b>Departamento: Expressões</b>	<b>Disciplina: Ed. Física</b>	<b>Ano de escolaridade: 7º</b>
---------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

<b>Domínios</b>	<b>Aprendizagens essenciais</b>	<b>Áreas de competência do perfil do aluno</b>	<b>Procedimentos/Instrumentos/Técnicas de avaliação</b>
<b>Atividades Físicas</b> - JDC - Atletismo - Matérias Alternativas	<ul style="list-style-type: none"><li>- Participar ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais com oportunidade e correção de movimentos.</li><li>- Realizar e analisar saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li><li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</li><li>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li><li>- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade.</li><li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo</li><li>- Ser autónomo na realização das tarefas</li><li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma</li><li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor</li><li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança</li></ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>Situação Jogada</p> <p>Exercício Critério</p> <p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de Grupo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer-se acompanhar do material necessário para a realização da aula</li> <li>- Cooperar na preparação e organização dos materiais</li> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene</li> <li>- Ser assíduo e pontual</li> </ul>	<p>Cuidador de Si e dos Outros (B,E,F,G)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador</p>	<p>Bateria de Testes Fitescola</p> <p>Trabalho Individual</p> <p>Resolução Questões</p> <p>Trabalho pesquisa</p> <p>Trabalho de Grupo</p> <p>Oralidade</p>
<b>Aptidão Física</b> - Capacidades Motoras	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		
<b>Conhecimentos</b>	<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>		

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória	
<b>Áreas de Competências</b> A - Linguagens 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 I - Saber Científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo