

7ºAno

PLANO ANUAL - 7ºANO (2020/2021)

		1ºPERÍODO						2ºPERÍODO						3ºPERÍODO																							
Mês		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho																	
Semana		21 a 25	20 a 02	05 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	02 a 06	09 a 13	16 a 20	23 a 27	30 a 04	07 a 11	14 a 18	04 a 08	11 a 15	18 a 22	25 a 29	01 a 05	08 a 12	15 a 19	22 a 26	01 a 05	08 a 12	15 a 19	22 a 24	06 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	03 a 07	10 a 14	17 a 21	24 a 28	31 a 04	07 a 11	14 a 15
Espaço																																					
U.D.		1ªUD						2ªUD		3ªUD		4ªUD		5ªUD		6ªUD		7ªUD				8ªUD															
Etapa		Avaliação Diagnóstica						Aprendizagem						Desenvolvimento						Consolidação/Avaliação																	
ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS E EXPRESSIVAS	Objetivos Intermediários e Terminais	Matérias: JDC (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol), Badminton, Atletismo						JDC (Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol): Em situações de exercícios individuais, ou em pequenos grupos no futebol, realiza e desenvolve as habilidades técnicas específicas de cada modalidade Atletismo: - Realiza e analisa do atletismo, lançamentos (peso) e corridas (resistência, velocidade e barreiras), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança: Realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições Badminton: Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações "individuais" aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro Atividades de Exploração da Natureza (Orientação e Percursos Pedestres): Coopera com os companheiros e com o professor, em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica; Sabe ler e orientar um mapa seguindo o percurso indicado						Objectivos Terminais (definidos de acordo com as Aprendizagem Essenciais e com as adaptações realizadas pela escola) Futebol - Nível Introdução Voleibol - Nível Introdução Basquetebol - Nível Introdução Andebol - Parte do Nível Introdução Badminton - Nível Introdução Dança - Nível Introdução Atletismo - Nível Introdução Atividades de Exploração da Natureza - Nível Introdução																							
	Organização	* Exercícios critério individuais e situações de competição para os alunos que já realizam corretamente as destrezas/gestos técnicos abordados * Durante a aula há um grupo de alunos (3/4 alunos) que vai ao CRE fazer uma pequena pesquisa sobre a modalidade que estamos a abordar (ex: basquetebol - drible - os alunos vão pesquisar os tipos de drible e as suas componentes críticas para depois explicarem aos colegas) e/ou fazer essa pesquisa em casa para apresentar na aula seguinte (a vantagem de fazer na aula é apenas se não houver material para todos ou se o espaço for pequeno para tantos alunos) * Incentivar e valorizar o trabalho autónomo fora da aula * Os alunos ajudam na limpeza e desinfeção do material -* Num cenário de ensino misto quando os alunos não estiverem na escola deve ser-lhes dada uma ficha que oriente o seu trabalho de pesquisa relativo a uma das modalidades que estão a abordar nas aulas * Ensinar os alunos a fazerem fichas de observação de filmes																																			
APTIDÃO FÍSICA	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola/Fitnessgram, para a sua idade e sexo												Circuitos de Condição Física (resistência - corrida, saltar à corda,...; Abdominal; MS - extensões de braços, exercícios para triceps,...; MI - agachamentos, cadeirinha,...)																								
CONHECIMENTOS	Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde						Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos						Apresentação dos Trabalhos Escritos																								
AVALIÇÃO	Avaliação Inicial nas primeiras 5 semanas de aulas; Avaliação da condição física (Fitnessgram) na penúltima semana de Outubro, na primeira semana de Março (informal) e na última semana de maio (final); Avaliação contínua - com aferição mais pormenorizada das aprendizagens dos alunos nas duas últimas semanas de aulas de cada período; Avaliação Conhecimentos - Trabalhos/testes/ficha de trabalho/relatório de aula/questionamento oral																																				
Obs	O planeamento poderá sofrer algumas alterações em função dos resultados da avaliação diagnóstica, do comportamento, empenho e evolução dos alunos nas aulas e das condições atmosféricas																																				

1ªUD (Setembro/ Outubro)

Futebol - Realiza um circuito que inclua situações de condução de bola, passe/recepção e remate

Basquetebol - Realiza um circuito que inclua drible, passe (contra a parede) e lançamento em apoio

Andebol - Realiza um circuito que inclua drible, passe de ombro e remate em apoio

Voleibol - Exercícios, individuais, de passe alto de frente e manchete

Badminton - Realiza, individualmente, toques de sustentação do volante com a raquete

Atletismo - Corrida de velocidade; Transposição de pequenos obstáculos

FITEscola - Realização dos testes de resistência (Vai-Vem), força média (abdominais), força superior (Extensões de braços), Força inferior (impulsão horizontal) e flexibilidade (senta e alcança)

2ªUD (Novembro)
BASQUETEBOLE

Passe de peito (cada aluno com uma bola realiza passes de peito contra a parede. Inicialmente a 1 ou 2 passos da parede e depois vai aumentando a distância mantendo a correta execução técnica)

Drible de proteção e progressão (driblar em oposição, e em deslocamento. Só com a mão direita, depois só com a esquerda e alternando a direita e a esquerda. Realizar uma corrida em drible - grupos de 3 ou 4 alunos de cada vez)

Lançamento parado (Cada aluno realiza um percurso variado, com saída em drible de progressão, utilizando mudanças de direção com mudança de mão e, chegando perto do cesto, realiza lançamento em apoio; Concurso de lançamentos em grupos de 4 a 5 alunos em cada tabela, mas cada aluno com uma bola. Cada grupo compete entre si e depois competem entre grupos; OS alunos realizam auto-passe e "atacam" a bola para, de seguida, a agarrar e realizar lançamento em apoio)

ANDEBOL

Passe de ombro (O aluno realiza, sucessivos passes de ombro contra a parede, agarrando a bola sem a deixar cair no chão. Vai-se afastando, progressivamente, da parede)

Recepção da bola (com uma bola, cada aluno, atira-a ao ar e apanha-a nas costas; atira-a ao ar dá uma volta completa e apanha-a sem que esta caia no chão; lança a bola ao por baixo de uma perna e apanha-a; lança a bola ao ar, senta-se, levanta-se e apanha-a)

Drible (Cada aluno com uma bola, dribla a mesma em direção ao cone sinalizador, contorna-o e regressa à posição de partida; cada aluno com uma bola, dribla a mesma contornando os vários cones sinalizadores e regressa à posição de partida)

Remate em apoio (Remate em apoio, de diferentes posições atacantes)

ATLETISMO

Corrida de resistência (corrida contínua de passada lenta com aumentos de 5 minutos semanalmente e/ou treino intervalado)

Exterior 1

FUTEBOL

Condução de bola, com e sem obstáculos; Passe/recepção contra a parede; Passe/recepção com um colega

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

Orientação (Leitura do mapa - Aprender a simbologia inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos; Aprender a orientar o mapa corretamente, segundo os pontos de referência na paisagem; Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; realizar um pequeno percurso na escola identificando pontos de referência no mapa)

Exterior 2

VOLEIBOL

Passe (cada aluno com uma bola, realiza sucessivos auto-passes, sem agarrar a bola e sem a deixar cair; O aluno realiza passes contra a parede, inicialmente agarra a bola antes de realizar o passe seguinte e vai aumentando o número de passes realizados até agarrar a bola novamente)

Serviço por baixo (os alunos formam 3 filas e 3 alunos de cada vez realiza o serviço por baixo, sem rede, após o qual vai buscar a sua bola e volta para o fim da fila)

BADMINTON

Batimentos (toques de sustentação do volante: toques pequenos, não deixando o volante subir muito; toques altos; alternar um toque baixo com um toque alto)

Serviço (cada aluno tem uma raquete e um volante, servem enviando o volante para o fundo do campo (sem rede), vão apanhar o volante e servem novamente)

CONDIÇÃO FÍSICA

Treino de força e resistência (realiza cada exercício durante 30" e não descansa entre exercícios - abdominais; saltar à corda; dorsais com elásticos; agachamentos; prancha; cadeirinha; tricips no banco; subir e descer o banco)

Ginásio

3ª UD (Dezembro)	
Exterior 1	<p>BASQUETEBOL Passe/Drible de progressão/lançamento em apoio/ressalto/lançamento (O aluno vai de um lado ao outro do campo realizando a seguinte sequência: passe de peito contra o poste da tabela/receção/drible até à zona do garrafão/lançamento/caso não entre deve saltar para agarrar a bola sem que esta caia no chão e lançar desse lugar)</p> <p>ANDEBOL Receção/Drible/Remate (O aluno manda a bola ao ar, apanha-a sem que esta toque no chão, dribla, pára entre a linha dos 9 e dos 6 metros e remate, tentando acertar nos diferentes alvos colocados na baliza (arcos e cones sinalizadores))</p> <p>ATLETISMO Corrida de resistência (treino intervalado)</p>
Exterior 2	<p>FUTEBOL Remate (torneio de remates - objetivo é acertar num alvo (pino ou arco) que se encontra na baliza) Condução de bola + remate (cada aluno com uma bola realiza um percurso com a bola e termina em remate à baliza) Passe/Receção/Remate (O aluno com bola, realiza um passe para um colega, que se encontra no meio campo, desloca-se no sentido da baliza, o colega passa-lhe a bola para a frente e o aluno finaliza em remate)</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA Orientação (Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível)</p>
Ginásio	<p>VOLEIBOL Passe (O aluno realiza passe em diferentes posições (em pé, sentado, deitado de barriga para cima) e a diferentes alturas)) Serviço por baixo (Cada aluno realiza o serviço a aproximadamente 6m da rede, fazendo a bola passar por cima desta)</p> <p>BADMINTON Batimentos (Com o volante, o aluno executa 5 batimentos sem o deixar cair; Com o volante, o aluno executa batimentos o mais alto possível, de baixo para cima (batimentos sucessivos); Com o volante, o aluno executa batimentos sucessivos e alternados com a face direita e esquerda da raqueta, aumentando gradualmente a altura do volante; Com o volante, o aluno executa batimentos contra a parede (pequenos toques); Com o volante, o aluno executa batimentos entre as pernas, atrás das costas, abaixo da cintura, à frente do tronco e acima da cabeça.) Serviço (O aluno realiza o serviço, fazendo o volante passar por cima da rede a 1,55m, vai apanhar o volante e serve desse lado da rede; O aluno serve e tenta acertar nos alvos indicados pelo professor)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA Treino de força resistente (circuito de exercícios (45" sem repouso entre exercícios) alterando o trabalho de abdominais (prancha e variantes de prancha), de membros superiores (extensões de braço e variantes, tríceps no banco), e de membros inferiores (agachamentos, lunges, cadeirinha))</p>
4ª UD (Janeiro)	
Revisão dos conteúdos abordados no 1º período	

5ªUD (Fevereiro)	
Exterior 1	<p>BASQUETEBOL Lançamento na passada (cada aluno com uma bola realiza lançamento na passada do lado direito, colocando um apoio em cada arco antes de saltar e lançar; desloca-se em drible no sentido da tabela, pára, agarra a bola e realiza a passada antes de encestar. Vai progressivamente, tentando evitar a paragem entre o drible e a passada)</p> <p>ANDEBOL Remate em salto (Remate em salto, após drible, de diferentes posições atacantes)</p> <p>ATLETISMO Corrida de velocidade (Saltos de gazela com a cabeça levantada e o olhar dirigido para a frente; Skippings; Corridas em pequenas distâncias mantendo a velocidade até passar a linha da meta; Corridas com pequenas distâncias mantendo a velocidade até passar a linha de meta; Mexendo energeticamente os braços e evitar abrandar antes de passar a meta, saltar, olhar para o lado, travar de repente e mudar de pista; Partidas de várias posições; Resposta a estímulos diferenciados; Corridas de estafetas: em linha recta ou circular e em perseguição; Cronometragem individual; Organização de grupos por tempos) Corrida de Barreiras (Os alunos percorrem um determinado trajeto, tendo de transpor alguns obstáculos a diferentes alturas)</p>
Exterior 2	<p>FUTEBOL Passe/recepção/controlo de bola/deslocamentos (em grupo de 4, os alunos jogam à rabia. O aluno que se encontra à rabia apenas pode interceptar passes e não pode pressionar diretamente os colegas, retirando-lhes a bola)</p> <p>TÉNIS Pega da Raquete (Explicação por parte do professor da técnica correta de pegar na raquete; cada aluno com uma raquete e com uma bola realiza, sucessivos, batimentos da bola contra o chão; com a bola em cima da raquete o aluno realiza um percurso sem deixar cair a bola; toques de sustentação da bola) Batimento de direita (cada aluno com uma raquete e com uma bola, realizam batimentos de direita contra a parede, devem deslocar-se de forma a posicionarem-se corretamente antes da raquete contactar com a bola)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA Treino de força resistente - Membros inferiores (subir e descer escadas, agachamentos, "cangurus", cadeirinha)</p>
Ginásio	<p>VOLEIBOL Passé (O aluno realiza passe em diferentes posições (em pé, sentado, deitado de barriga para cima) e a diferentes alturas)) Manchete (cada aluno com uma bola, lança a bola ao ar, realiza uma manchete e agarra a bola sem que esta caia no chão. Vai aumentando o número de manchetes sucessivas que vai realizando) Serviço por baixo (Cada aluno realiza o serviço a aproximadamente 6m da rede, fazendo a bola passar por cima desta)</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS Danças Sociais (Merengue ou Rumba Quadrada)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA Circuito de resistência e força (alternar corrida moderada, de um lado ao outro do ginásio, durante 1 minuto com um exercícios de força)</p>
6ªUD (Março)	
<p>Avaliação das aprendizagens adquiridas ao longo do 1º e 2º período; Testes de condição física (FITEscola)</p>	

7ªUD (Abril/Maio)	
Exterior 1	<p>BASQUETEBOL Drible + Lançamento na passada (Figura 1 e 2, mas cada aluno tem a sua bola)</p> <p>ANDEBOL Receção/Drible/Remate (O aluno manda a bola ao ar, apanha-a sem que esta toque no chão, dribla, pára entre a linha dos 9 e dos 6 metros e remate, tentando acertar nos diferentes alvos colocados na baliza (arcos e/ou cones sinalizadores))</p> <p>ATLETISMO Corrida de Barreiras (O aluno transpõe as barreiras, colocadas num percurso reto, a 3/4 metros umas das outras) Lançamento do Peso Corrida de estafetas (Em grupos de 4 e afastados em linha recta cerca de 10m, corrida em velocidade com transmissão do testemunho ao colega seguinte que se encontra com o olhar dirigido para trás e pronto para arrancar (cada aluno tem um testemunho e apenas têm de tocar no testemunho um do outro, mas na posição correta, tanto o que transmite como o que recebe))</p>
Exterior 2	<p>FUTEBOL Passé/desmarcação/marcação/remate (os alunos realizam situações de 2x1 e 3x2, mas os defesas apenas fazem defesa sombra, podendo somente interceptar passes e não podem pressionar diretamente o jogador com bola, nem marcar diretamente o jogador sem bola)</p> <p>TÉNIS Direita/esquerda (cada aluno, contra a parede, realiza batimentos de direita e esquerda, de acordo com a trajetória da bola; Em grupos de 2 os alunos tentam realizar o máximo de batimentos possível entre eles, deixando a bola tocar no chão apenas uma vez)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA Treino de resistência (método TABATA - 20 segundos de sprint+10 segundos de descanso, durante 4 minutos)</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA Percurso Pedestre (caminhadas no Parque de Monsanto)</p>
Ginásio	<p>VOLEIBOL Passé e Manchete (cada aluno com uma bola realiza, alternadamente, passé e manchete, para si próprio sem deixar a bola cair no chão e controlando a altura da bola) Serviço (cada aluno realiza o serviço fazendo a bola passar por cima da rede e acertando nos alvos colocados no outro meio campo; Grupos de três elementos, colocados atrás da linha final, servem, com serviço por baixo, para zonas previamente marcadas no solo. Vence o grupo que acertar primeiro 10 vezes para os alvos)</p> <p>BADMINTON Clear, lob e serviço (os alunos dois a dois tentam manter o volante no ar o maior tempo possível)</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS Aeróbica (os alunos realizam uma pequena coreografia ao ritmo da música) OU Danças Tradicionais (Regadinho e Erva Cidreira)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA Treino de flexibilidade e equilíbrio</p>
8ªUD (Junho)	
<p>Avaliação das aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo; Testes de condição física (FITEscola)</p>	