

E@D 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																		
U.D.		1ªUD			2ªUD			3ªUD			4ªUD			5ªUD			6ªUD			7ªUD			8ªUD			9ªUD																													
Etapa		Avaliação Diagnóstica						Aprendizagem						Desenvolvimento						Consolidação/Avaliação																																			
ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS E EXPRESSIVAS	Objetivos Intermediários	<p>Revisão dos fundamentos básicos das modalidades abordadas no ano letivo anterior</p> <p>Capacidades Físicas</p> <p>Círculo de exercícios de baixa intensidade para adaptação progressiva do organismo ao esforço</p>						<p>BASQUETEBOLO - Campo de jogo, regras, gestos técnicos</p> <p>Treino de RESISTÊNCIA aeróbia</p> <p>- Exercícios específicos para desenvolver a resistência e/ou metodologias adequadas a treinos de curta duração (ex: TABATA)</p>						<p>BASQUETEBOLO - Campo de jogo, regras, gestos técnicos</p> <p>Treino de FORÇA</p> <p>Semana 1 - treino em circuito alternando grupos musculares</p> <p>Semana 2 e 3 - dedicar cada treino a um grupo muscular</p>						<p>Revisão dos conteúdos abordados no 1º período</p>						<p>VOLEIBOL - Campo de jogo, regras, gestos técnicos</p> <p>Atividades Rítmicas e expressivas - Realização de uma coreografia respeitando o ritmo da música (ex: Merengue)</p> <p>Treino de FLEXIBILIDADE</p>						<p>VOLEIBOL - Campo de jogo, regras, gestos técnicos</p> <p>Treino de força + resistência - alternar exercícios de força (um grupo muscular por treino) e de resistência</p> <p>Treino de AGILIDADE, COORDENAÇÃO (geral) e EQUILÍBRIO</p>						<p>Revisão dos conteúdos abordados no 1º e 2º período</p>						<p>ANDEBOL - Campo de jogo, regras, gestos técnicos</p> <p>Jogo da Glória (treino de resistência + força)</p>						<p>Trabalho em equipa</p> <p>Os alunos formam grupos de 3 ou 4 e constroem um pequeno circuito de condição física, em que se trabalhe a maioria das capacidades físicas abordadas e/ou uma pequena coreografia, para apresentarem e realizarem com os colegas da turma</p>					
	Obj. Terminais	<p style="text-align: center;">Objectivos Terminais</p> <p style="text-align: center;"><i>Desenvolve a sua capacidade de executar exercícios de perícias e manipulações específicos de algumas modalidades, assim como as capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aeróbia de acordo com a sua idade e sexo</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Desenvolve o gosto pela prática regular de atividade física</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Adquir conhecimentos básicos relativos a algumas modalidades a desenvolver nas aulas presenciais e outros conteúdos</i></p>																																																					
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						Fundamentos básicos dos Jogos Desportivos Coletivos e dos Desportos Individuais (devem os alunos escolher uma de cada)																																										
AVALIAÇÃO	<p style="text-align: center;">Avaliação Inicial Fundamentos básicos (regras e gestos técnicos) das modalidades abordadas nos anos anteriores; Capacidades Físicas</p> <p style="text-align: center;">Avaliação da condição física (opcional) utilizando as ferramentas da plataforma do FITescola</p> <p style="text-align: center;">Avaliação contínua - Assiduidade, participação, comportamento e postura apresentada nas sessões síncronas; Cumprimento dos prazos de entrega dos trabalhos escritos; Responsabilidade; Autonomia; Conteúdo dos trabalhos apresentados</p> <p style="text-align: center;">Avaliação Conhecimentos - Trabalhos/testes/ficha de trabalho/questionamento oral</p>																																																						