ESCOLA BÁSICA INTEGRADA
QUINTA DE MARROCOS

EDUCAÇÃO FÍSICA 7ºANO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.

3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. 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 reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Para além destas competências, comuns a todas as áreas, as aprendizagens essenciais de cada matéria, na área das atividades físicas, são enquadradas por objetivos gerais por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.), seguidamente apresentados.

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações 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.

SUBÁREA GINÁSTICA: Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas

individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação. SUBÁREA DANÇA: Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBÁREA ATLETISMO: Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento

SUBÁREA PATINAGEM: Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas individuais.

SUBÁREA RAQUETAS: Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

OUTRAS: Realizar percursos (ORIENTAÇÃO) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA
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.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS
Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA
QUINTA DE MARROCOS

EDUCAÇÃO FÍSICA 3º CICLO

QUADRO DE COMPOSIÇÃO CURRICULAR
POR SEMESTRE

Anos / Subáreas	7º ANO	8º ANO	9º ANO
ANDEBOL	2º	2º	2º
BASQUETEBOL	1º	1º	1º
FUTEBOL	2º	2º	2º
VOLEIBOL	1º	1º	1º
GINÁSTICA	1º e 2º	1º e 2º	1º e 2º
DANÇA	1º e 2º	1º e 2º	1º e 2º
ATLETISMO	1º e 2º	1º e 2º	1º e 2º
PATINAGEM	1º	1º	1º
RAQUETAS	2º	2º	2º
ORIENTAÇÃO	1º e 2º	1º e 2º	1º e 2º

A operacionalização das aprendizagens essenciais pressupõe um período de avaliação inicial, seguido da distribuição de conteúdos por período letivo/etapas de planeamento específicas para cada turma e da responsabilidade de cada professor.

.