

| | | |
|---|--|--|
| Ano Letivo: 2021-2022 Ano de Escolaridade: 7.º Tempos Letivos (50 min.): 3 | DEPARTAMENTO DE Expressões SECÇÃO DE Educação Física Disciplina: Educação Física 7.ºano | Curso Portaria n.º Ciclo de Formação Nível Básico |
|---|--|--|

Racional da disciplina: Na disciplina vamos trabalhar o Domínio/ Área das Atividades Físicas, o Domínio/ Área das Aptidão Físicas e o Domínio/ Área dos Conhecimentos. As aprendizagens do 3.º Ciclo, a par das efetuadas no 2.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário. No **7.º ano**, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma característica e em toda a sua extensão, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.), mas respeitando os diferentes níveis nas várias matérias, níveis esses que, quando conjugados de forma integrada definem as possibilidades de sucesso dos alunos. No primeiro Domínio o aluno deve ficar capaz de desenvolver as competências essenciais para este ano de escolaridade em **5 matérias** de nível INTRODUÇÃO, de diferentes subdomínio/subáreas, no segundo, **1 matéria**, de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género) e no terceiro, **1 matéria**, de relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde e Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos; vamos também incentivar/motivar os alunos à participação nas atividades do Projeto do Clube de Desporto Escolar, “Mexa-se, não fique parado, pela sua saúde” do Plano Anual e outros de caráter interdisciplinar (DAC) com as disciplinas de História e Geografia, nomeadamente “A Caminhada e Visita ao Castro de S. Lourenço”, reforçando a solidez do conhecimento e a dimensão prática e experimental das aprendizagens.

| DOMÍNIOS/TEMAS das AE | CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) | DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. PAE 21/23 ESHM) | ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA) |
|---------------------------------------|---|---|---|
| Domínio das Atividades Físicas | <ul style="list-style-type: none"> No Domínio/ Área das Atividades Físicas O aluno deve ficar capaz de desenvolver as competências essenciais para o 7ºano de escolaridade em 5 matérias de nível INTRODUÇÃO de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. No Subdomínio/subárea Jogos Desportivos Coletivos, 1 matéria, o Andebol, No Subdomínio/subárea Ginástica, 1 matéria, a Ginástica no Solo, No Subdomínio/subárea Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmicas Expressivas e Outras, 3 matérias: O Atletismo (salto em comprimento corrida de velocidade e lançamento dardo/vórtice), as Danças Tradicionais e o Badminton, | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: Elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; analisar textos ou outros</p> | Linguagens e Textos Informação e Comunicação Raciocínio e resolução de problemas Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Sensibilidade estética e artística Saber científico, técnico e tecnológico Consciência e domínio do corpo |
| Domínio da Aptidão Física | <ul style="list-style-type: none"> No Domínio/ Área da Aptidão Física | | |

| DOMÍNIOS/TEMAS das AE | CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) | DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i>) | ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA) |
|---|---|--|--|
| <p>Domínio dos Conhecimentos</p> | <p>O aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. Site da Plataforma FITescola. Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Velocidade (40m) e Agilidade (4x10) Força inferior 1 (impulsão vertical), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança), flexibilidade dos ombros, peso, altura e cintura, pregas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • No Domínio/ Área dos Conhecimentos <p>O aluno deve ficar capaz de: 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.</p> | <p>suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação, para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> | |

| DOMÍNIOS/TEMAS das AE | CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) | DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21/23 ESHM</i>) | ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA) |
|---|---|---|--|
| | | Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; respeitar as regras organizativa que permita atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: Conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. | |
| <p>AVALIAÇÃO das aprendizagens, tal como estipulado no <i>Referencial de Avaliação da ESHM</i>:</p> <p>Domínio das Atividades Físicas (60%) - Rubricas: Atletismo; Situação de jogo (formal ou reduzido); Exercício Critério e Coreografia. Alunos com AM – Arbitragem ou questionário escrito (quando não for possível aplicar a Arbitragem) e Processo de Trabalho Individual.</p> <p>Domínio da Aptidão Física (30%) – Rubricas: Aptidão Física. Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Apretação Oral.</p> <p>Domínio dos Conhecimentos (10%) – Rubricas: Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) ou Questionário (escrito). Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Apretação Oral.</p> | | | |