

7º ANO (110 + 50 min.)

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<p>1º Período (13,5 semanas)</p>	<p>Apresentação - considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação (1 aula)</p> <p>Testes de Condição Física e lmc (3 aulas)</p> <p>Desenvolvimento das capacidades físicas motoras condicionais e coordenativas; aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas (ao longo do ano letivo)</p> <p>Ginástica de Aparelhos/acrobática (elementar/introdução)</p> <p>Atletismo: Corridas de resistência e de Velocidade (elementar)</p> <p>Futebol (continuação)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA e Plano da Turma (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de futsal; (11 a 17 dezembro) - Corta-mato (13 de dezembro)</p>
<p>2º Período (12,5 semanas)</p>	<p>Ginástica no Solo (elementar)</p> <p>Andebol (continuação)</p> <p>Atletismo: Salto em Altura e Salto em Comprimento (elementar)</p> <p>Basquetebol (elementar)</p> <p>Dança (elementar)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA e Plano da Turma (5 aulas) – Concurso de saltos Altura e Comprimento (10 a 14 de março) - Jogos Inter-turmas de Streetbasket (31 de março a 4 de abril)</p>
<p>3º Período (9 semanas)</p>	<p>Badminton (introdução)</p> <p>Voleibol (continuação)</p> <p>Testes de Condição Física e lmc (2 aulas)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA e Plano da Turma (5 aulas) – Gira vólei / Duplas (3 a 7 de junho) - Torneio de Badminton (29 de abril)</p>

Nota: A diferença entre as aulas possíveis e as programadas são para gestão individual do professor em função do PAA/PCT e das características/horário da turma. Pode variar em função do horário da turma, feriados e exames.

8º ANO (110 + 50 min.)

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<p>1º Período (13,5 semanas)</p>	<p>Apresentação - considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação. (1 aula)</p> <p>Testes de Condição Física e Imc (3 aulas)</p> <p>Desenvolvimento das capacidades físicas motoras condicionais e coordenativas; aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas (ao longo do ano letivo)</p> <p>Ginástica no Solo (continuação)</p> <p>Atletismo: velocidade (elementar/introdução)</p> <p>Futebol (avançado)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+ 2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA e Plano da Turma (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de futsal (11 a 17 dezembro) - Corta-mato (13 de dezembro)</p>
<p>2º Período (12,5 semanas)</p>	<p>Ginástica de Aparelhos/acrobática (continuação/introdução)</p> <p>Andebol (introdução)</p> <p>Basquetebol (continuação)</p> <p>Dança (elementar)</p> <p>Atletismo: salto em altura e salto em comprimento (elementar/introdução)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA e Plano da Turma (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de Streetbasket (31 de março a 4 de abril) - Concurso de saltos em Altura e Comprimento (10 a 14 de março)</p>
<p>3º Período (9 semanas)</p>	<p>Voleibol (continuação)</p> <p>Raquetas – Ténis de Mesa/Badminton (elementar)</p> <p>Atividades de exploração da natureza</p> <p>Testes de Condição Física e Imc (2 aulas)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA e Plano da Turma (5 aulas) – Gira vôlei/Duplas (3 a 7 de junho) - Torneio de Badminton (29 de abril)</p>

Nota: A diferença entre as aulas possíveis e as programadas são para gestão individual do professor em função do PAA/Plano da Turma e das características/horário da turma.

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<p>1º Período (13,5 semanas)</p>	<p>Apresentação - considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação. (1 aula)</p> <p>Testes de Condição Física e lmc (3 aulas)</p> <p>Desenvolvimento das capacidades físicas motoras condicionais e coordenativas; aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas (ao longo do ano letivo)</p> <p>Andebol (elementar)</p> <p>Futebol (avançado)</p> <p>Ginástica (elementar e avançado)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+ 2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA e Plano da Turma (2 aulas) – Jogos Inter-turmas de futsal (11 a 17 dezembro) - Corta-mato (13 de dezembro)</p>
<p>2º Período (12,5 semanas)</p>	<p>Basquetebol (continuação)</p> <p>Atletismo: velocidade, salto em altura e salto em comprimento (elementar e avançado)</p> <p>Raquetas – Ténis de Mesa / Badminton (elementar)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA e Plano da Turma (3 aulas) – Jogos Inter-turmas de Streetbasket (31 de março a 4 de abril) - Concurso de saltos em Altura e Comprimento (10 a 14 de março)</p>
<p>3º Período (8 semanas)</p>	<p>Voleibol (continuação)</p> <p>Dança (elementar)</p> <p>Testes de Condição Física e lmc (3 aulas)</p> <p>Jogos Tradicionais</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA e Plano da Turma (3aulas) – Gira vólei (3 a 7 de junho) - Torneio de Badminton (29 de abril)</p>

Nota: A diferença entre as aulas possíveis e as programadas são para gestão individual do professor em função do PAA/Plano da Turma e das características/horário da turma.