



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS GONÇALO SAMPAIO**

**ESCOLA E.B. 2, 3 PROFESSOR GONÇALO SAMPAIO**

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES**

**(EDUCAÇÃO FÍSICA)**

**7º ANO**

**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

**2016/2017**

## 7.º Ano

### 1. CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM

<b>1.º PERÍODO</b>	<p><b>Andebol</b></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</li> <li>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li> <li>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</li> <li>4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e real de baliza de 5m, utilizando uma bola afável n.º 0:       <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Com a sua equipa em posse da bola:           <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra uma defesa (quebra do alinhamento), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</li> <li>4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</li> <li>4.1.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</li> </ol> </li> <li>4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:           <ol style="list-style-type: none"> <li>4.2.1. Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</li> <li>4.2.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</li> </ol> </li> <li>4.3. Como guarda-redes:           <ol style="list-style-type: none"> <li>4.3.1. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</li> <li>4.3.2. Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe - receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e) interceção.</li> </ol>
--------------------	---

<b>2.º PERÍODO</b>	<p><b>Voleibol</b></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas;</li> <li>2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede;</li> <li>3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega;</li> <li>4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:       <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</li> <li>4.2. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade.</li> <li>4.3. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo de deslocamento.</li> </ol> </li> <li>5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</li> </ol> <p><b>Ginástica de Aparelhos</b></p> <p>O Aluno:</p> <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</li> <li>1.2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</li> <li>1.3. Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:       <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. <b>Salto de eixo no boque</b>, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</li> <li>2.2. <b>Salto entre mãos no boque ou plinto transversal</b>, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</li> <li>2.3. <b>Cambalhota à frente no plinto longitudinal</b> com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</li> </ol> </li> </ol>
--------------------	---

<b>3.º PERÍODO</b>	<p><b>Ginástica de Solo</b> O Aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material</li> <li>2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:       <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. <b>Cambalhota à frente</b>, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</li> <li>2.2. <b>Cambalhota à retaguarda</b>, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</li> <li>2.3. <b>Pino de braços</b>, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</li> <li>2.4. <b>Avião</b>, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</li> <li>2.5. <b>Posições de flexibilidade</b> à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Dança</b> O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</li> <li>2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</li> <li>3. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.       <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2. No Malhão Minhoto:           <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2.1. Realiza o passo serrado descontraido e com os braços pendentes ao longo do corpo.</li> <li>3.2.2. Executa o passo de malhão da segunda figura em meio pivô, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> <p>2.6. <b>Saltos, voltas e afundos</b> em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p>
<b>ANO LETIVO</b>	<p><b>Conhecimentos</b> O Aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a atividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</li> </ol>