

Calendarização da Componente Letiva

Ano Letivo 2020/2021

7º Ano

Disciplina: Educação Física

Períodos	Regime de frequência	1º Período	2º Período	3º Período
Número de aulas previstas (50 minutos)	Não presencial	11	10	8
Número de aulas previstas (100 minutos)	Presencial	11	10	8

Áreas, subáreas e matérias subjacentes às Aprendizagens Essenciais

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia (Teste de vaivém, Teste de Impulsão Horizontal e Teste de Flexibilidade de Braços, velocidade 20/40m, treino funcional), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO em 5 matérias**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol, Voleibol)**, 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 (uma matéria)

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, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias)

Realizar e analisar do **ATLETISMO, saltos, corridas**, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos **JOGOS DE RAQUETES (Badminton)**, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Participar em **JOGOS TRADICIONAIS**, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.