

Disciplina de Educação Física
7º Ano Turma C – Montemor-o-Velho

Conteúdos programáticos e aulas previstas	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	24	24	20	68
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica e auto-avaliação	6	1	1	8
Nº de aulas para leção/avaliação de conteúdos	18	23	19	60

1º PERÍODO	Apresentação. Normas da disciplina. Critérios de avaliação. Planeamento anual	2
	FitEscola: aferição do peso, altura e % Massa Gorda. Vaivém, abdominais e extensões de braços.	3
	Avaliação Diagnóstica (Ginástica e Basquetebol)	3
	Basquetebol: origem, evolução, caracterização da modalidade e regras. Manipulação e controlo de bola, passe e receção (peito, ombro e picado), drible (progressão e protecção), lançamento (parado, em salto e na passada), paragens e rotação sobre o pé eixo, mudanças de direcção com passagem da bola pela frente, ressalto (ofensivo e defensivo), desmarcação, jogo 1x1 e jogo 3x3, posição básica ofensiva e passe e corte.	10
	Dança: origem, evolução e caracterização. Gestos, passos, saltos, voltas e deslocamentos.	6
	Avaliação teórica	1
	Auto-avaliação	1
2º PERÍODO	FitEscola: vaivém, abdominais e ext. de braços	3
	Badminton: origem, evolução, caracterização da modalidade e regras. Posição base, deslocamentos, pega da raquete, pega do volante, clear, lob, serviço curto e serviço longo. Jogo 1X1 simplificado e jogo 1X1 dirigido.	10
	Dança: Gestos, passos, saltos, voltas e deslocamentos. Apresentação de uma pequena coreografia.	4
	Minitrampolim: salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa de pernas afastadas e pirueta vertical.	4
	Teste Escrito	1
	Auto-avaliação	1
3º PERÍODO	FitEscola: aferição do peso, altura e % Massa Gorda. Vaivém, abdominais e extensões de braços.	2
	Ginástica: origem, evolução e caracterização da modalidade. Solo: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento á retaguarda com pernas afastadas e estendidas, roda e pino de braços. Sequência gímnica com conteúdos abordados e ainda posições de flexibilidade, equilíbrio e saltos e voltas.	6
	Andebol: origem, evolução e caracterização da modalidade. Passe e receção; drible; remate em apoio e em suspensão; fintas; mudanças de direcção em drible; defesa individual; atitude base defensiva; desmarcação. Jogo 5X5	8
	Teste Teórico	1
	Auto-avaliação	1

Os conteúdos relativos à Educação Desportiva e Condição Física serão lecionados ao longo do ano letivo.

Avaliação: Contemplará todas as dimensões enunciadas nos critérios de avaliação definidos para a disciplina de Educação Física.