



7.º ANO

COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

1	DOMÍNIOS	NÚMERO DE AULAS
P E R Í C D C	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	14
	<ul style="list-style-type: none">● Futsal (I) - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, 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.● Ginástica de solo (I) - Conhecer e valorizar a prática das atividades gímnicas como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer a origem da ginástica artística; Saber e identificar as atividades gímnicas; Fixar e aperfeiçoar os fundamentos gímnicos das atividades abordadas; Avaliar as atitudes;	14



		Desenvolver as capacidades motoras básicas. Elaborar e realizar os elementos técnicos das várias unidades da ginástica, em esquemas individuais e/ou de grupos aplicando os critérios de correção técnica.	
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	6
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	5

2	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
P E R Í C D C	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none">Badminton (I) - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.Orientação (I) - Realizar Percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.Voleibol (I) - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, 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	11 4 12
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde (cont). <ul style="list-style-type: none">Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	3

3	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
P E R Í C D	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none">Atletismo (I) - Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada.	23



C	Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	4
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos (cont.)	3