



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 ajuda 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.

		DOMÍNIOS	NÚMERO DE AULAS
1.º P E R Í C D C	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Futsal (I) <ul style="list-style-type: none">● 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.	18
		Ginástica de solo (I) <ul style="list-style-type: none">● Conhecer e valorizar a prática das atividades gímnicas como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor	15



		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; 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.	4
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	2

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
2 º P E R Í C D C	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Voleibol (I) <ul style="list-style-type: none">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. Natação <ul style="list-style-type: none">Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	15 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.	4
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde (cont).Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	2
3 º P E R Í C D	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Atletismo (I) <ul style="list-style-type: none">Realizar salto em comprimento e corridas de estafetas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Badminton (I) <ul style="list-style-type: none">Realizar com oportunidade e correção as ações	11 12



C	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.	
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