

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS 7º, 8º e 9º ANOS

A Educação Física está **pedagogicamente orientada** para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três áreas específicas (Atividades Físicas; Aptidão Física e Conhecimentos).

O **período de formação**, do 7º ao 9º ano de escolaridade, pretende que o aluno contate e desenvolva uma diversidade de matérias que aumentem e enriqueçam o seu reportório motor (ver quadro de composição curricular. (PNEF, pp17). As matérias vão sendo abordadas ao longo do 3º ciclo, sendo os objetivos abordados de forma gradual ao longo dos três anos de escolaridade (7º, 8º e 9º anos).

Nesta perspetiva integrada, os **domínios** (cognitivo, psicomotor e sócio afetivo) e as **atitudes não são** abordados nem avaliados **isoladamente**, considerando-se que o seu desenvolvimento se encontra implícito nas três áreas que constituem a EF.

Domínio das atividades Física				
Áreas	Sub-áreas	Objetivos Gerais	Conteúdos	Calend.
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol, Basquetebol Voleibol Andebol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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.	Ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades, tanto em situação de exercício critério, como em jogo reduzido e jogo formal.	Ao longo do ano letivo
Ginástica	Solo, Aparelhos, Acrobática	Compor e realizar na Ginástica as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos (bock, plinto e minitrampolim), 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.	<u>Ginástica de solo</u>: cambalhota à frente terminando a pés juntos; cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; cambalhota à retaguarda com saída de pernas afastadas e em extensão e com saída com os pés juntos; passagem por pino; subida para pino; roda, na cabeça do plinto; posições de flexibilidade. <u>Ginástica acrobática</u>: pares: prancha facial, “quatro”, pino apoiado pelo base e torre de joelhos; trios: prancha, “V”, prancha sobre os braços dos bases e “titanic”. <u>Ginástica de aparelhos</u>: Salto de eixo <i>no boque</i>. Salto entre-mãos <i>no boque ou plinto transversal</i>. Cambalhota à frente <i>no plinto longitudinal com um colchão em cima</i>. <u>No minitrampolim</u>, Salto em extensão (vela) e salto engrupado	

Domínio das atividades Física				
Áreas	Sub-áreas	Objetivos Gerais	Conteúdos	Calend.
Atletismo	Corridas, Saltos e Lançamentos	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Corrida de velocidade; Corrida de Estafetas; Corrida de Barreiras; Salto em Altura; Salto em Comprimento e Lançamento do peso.	Ao longo do ano letivo
Patinagem		Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita; Desliza sobre um apoio; (“Quatro”); Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; Desliza de “cócoras”; Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”); Curva com os pés paralelos; Trava em “T” após deslize para a frente; Meia volta.	
Dança	Tradicional, Social	Apreciar e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Danças Tradicionais: Erva Cidreira, Regadinho, Sariquité e Tacão e Bico Danças Sociais: Merengue, Rumba Quadrada, Valsa Lenta, Foxtrot Social e Chá chá chá.	
Raquetas	Badminton	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, como jogador.	Ações técnicas e/ou tácticas, tanto em situação de exercício critério, como em situação de jogo.	

Domínio da Aptidão Física			
Competências Específicas	Objetivos Gerais	Conteúdos	Calend.
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Resistência, velocidade, força, flexibilidade e destreza geral.	Exercícios em circuito e testes do Fitescola	Ao longo do ano letivo

Domínio dos Conhecimentos			
Competências Específicas	Objetivos Gerais	Conteúdos	Calend.
Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	Aprendizagem dos conhecimentos relativos às interpretações e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos.	Ao longo do ano letivo