



Informações da disciplina de Educação Física

– 7.º ano

Resumo da Planificação: Conteúdos		1.º Período		2.º Período		3.º Período	
<i>Aulas</i>		39		39		24	
		1.º Período		2.º Período		3.º Período	
Referência ao Nível do Programa de Ed. Física	Estimativa de Aulas Previstas (A.P.) – Total a)	Matérias	Estimativa de (A.P.) a)	Matérias	Estimativa de (A.P.) a)	Matérias	Estimativa de (A.P.) a)
-	6	Aptidão Física	3	-	-	Aptidão Física	3
Elementar	14	Ginástica (Solo)	4	Ginástica (Aparelhos)	6	Ginástica (Solo e Aparelhos)	3
Elementar	14	Atletismo (Resistência; S. Altura; L. Peso)	5	Atletismo (Velocidade e Estafetas)	5	Atletismo (S. comprimento e Barreiras)	4
Introdutório	12	Badminton	5	Badminton	7	-	-
Elementar	11	Basquetebol	6	Basquetebol	7	-	-
Elementar	12	Futebol	7	-	-	Futebol	5
Introdutório	11			Andebol	7	Andebol	4
Elementar	13	Voleibol	7	Voleibol	6		
Introdução	4	-	-	-	-	Atividades Alternativas	4
-	4	Apresentação / Auto e heteroavaliação	2	Auto e heteroavaliação	1	Auto e heteroavaliação	1
-	102	-	39	-	39	-	24
Provas de Avaliação		2		2		1	

a) Valores de referência, dependentes das instalações disponíveis (considerando as especificidades das Escolas Sá de Miranda e E.B. 2,3 de Palmeira), do nível de prestação inicial dos alunos e distribuição semanal da carga horária da disciplina

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Componentes da Avaliação	S/ Atestado Médico	C/ Atestado Médico
Domínio de Conhecimento	10%	55% + (5%) Progressão do aluno
Domínio de Ação Domínio dos elementos técnico/táticos das diferentes habilidades motoras * (55%) + Progressão do aluno (5%)	60%	---
Domínio de Atitude Empenho (10%); Pontualidade (5%); Assiduidade (5%); Comportamento (10%)	30%	40%
Classificação do 1º período =	Avaliação do 1.º Período.	
Classificação do 2º período =	(Avaliação do 1.º Período + Avaliação do 2.º período) / 2	
Classificação do 3º período =	(Avaliação do 1.º Período + Avaliação do 2.º período + Avaliação do 3.º período) / 3	

OBS: A(s) avaliações do (s) períodos anteriores a contabilizar para as classificações do 2º e 3º período são sem ponderação e sem arredondamentos.

MATERIAL NECESSÁRIO

Equipamento desportivo obrigatório: Camisola, calções, meias e sapatilhas e a título facultativo fato de treino. O banho é aconselhado a todos os alunos, que por isso, devem trazer os artigos de higiene pessoal (chinelos, toalha, sabonete/gel de banho). O cabelo tem que estar apanhado e não é permitido usar piercings ou objetos que ponham em causa a integridade física dos alunos.