

## Informações da disciplina de Educação Física – 7.º Ano

### Planificação global

1.º Período - (39 aulas), 2.º Período - (34 aulas) e 3.º Período - (24 aulas)

N.º de aulas *	Tema / conteúdo	Ações estratégicas de ensino	Descritores do Perfil do Aluno
26	<b>Área das Atividades Físicas**</b> Subárea – Jogos Desportivos Coletivos: Voleibol, Basquetebol, Futebol / Futsal, Andebol	<b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> Cooperar com os colegas na procura do êxito pessoal e do grupo; Aplicar as regras de participação, definidas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; Cumprir e fazer cumprir as regras de arbitragem;	B, C, E, F, I, J
20	<b>Área das Atividades Físicas**</b> Subárea – Atletismo	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> Conhecer e aplicar regras de segurança pessoal e dos colegas; Promover o gosto pela prática regular da atividade física; Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;	A, B, C, D, E, F, H, I, J
20	<b>Área das Atividades Físicas**</b> Subárea – Ginástica	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> Conhecer e aplicar regras de segurança pessoal e dos colegas; Promover o gosto pela prática regular da atividade física; Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;	A, C, D, J
9	<b>Área das Atividades Físicas**</b> Subárea – Atividades Rítmicas e Expressivas	<b>Promover atividades formativas, a pares ou em grupos homogêneos que possibilitem aos alunos:</b> Resolver problemas em situação de jogo;	C, D, E, F, H, I, J
22	<b>Área das Atividades Físicas**</b> Subdomínio de opções – Raquetas e Outras (Orientação, Luta, Judo e Jogos Tradicionais) Outras opções – Bitoque, Corfebol e Basebol.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;	B, C, E, F, I, J
Ao longo do ano letivo	<b>Área da Aptidão Física***</b> Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.	<b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> Ser autónomo na realização das tarefas; Cooperar na preparação e organização dos materiais;	B, E, F, G, J
	<b>Área dos Conhecimentos***</b> Aptidão Física e Saúde. Aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; Elaborar sequências de habilidades e/ou coreografias; Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais.	A, B, C, D, F, I
	Auto e heteroavaliação ***		E, F;

\* Valores de referência, dependentes das instalações disponíveis, do nível de prestação inicial dos alunos e distribuição semanal da carga horária da disciplina;

\*\* O aluno desenvolve as competências essenciais (<http://dge.mec.pt>) para o 7º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias de diferentes subáreas;

\*\*\*Abordagem ao longo do ano letivo.

Crítérios de Avaliação	Ponderação	Ponderação (C/Atestado Médico)	Instrumentos e procedimentos de avaliação
<b>Conhecimentos e Capacidades</b>	%	%	
Escrita	10	30	Fichas, Testes, trabalhos, relatórios, portfólio
Oral	10	30	Apresentação de trabalhos, questões de aula
Prática e/ou Experimental	60	20	Grelhas de observação e registo

Atitudes e Valores	%		
Responsabilidade	10	10	Grelhas de observação e registo
Postura e Empenho	10	10	Grelhas de observação e registo

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

#### ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS

A - Linguagens e textos

B - Informação e comunicação

C - Raciocínio e resolução de problemas

D - Pensamento crítico e pensamento criativo

E - Relacionamento interpessoal

F - Desenvolvimento pessoal e autonomia

G - Bem-estar, saúde e ambiente

H - Sensibilidade estética e artística

I - Saber científico, técnico e tecnológico

J - Consciência e domínio do corpo.

#### VALORES

a - Responsabilidade e integridade

b - Excelência e exigência

c - Curiosidade, reflexão e inovação

d - Cidadania e participação

e - Liberdade