

## Gestão Anual da Planificação do Currículo

Ano de 2025-2026

Departamento: Expressões

Disciplina: Grupo 620 – Educação Física Ano: 7º

### Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: +/-95 aulas
Área das Atividades Físicas	<p><b>6 matérias:</b></p> <p><b>2 JDC; 1 GIN; 1 DAN; 2 Outras Matérias (NAT e/ou ATL e/ou PAT e/ou RAQ e/ou outras</b></p> <p>- <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<b>Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol</b>), desempenhando 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.</p> <p>- <b>Ginástica</b> Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (<b>Solo, Aparelhos, Acrobática</b>), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos e do solo, 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.</p> <p>- <b>Atletismo</b> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>- <b>Patinagem</b> Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, em equilíbrio e segurança, com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos ou jogos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores.</li> <li>- Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações, de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</li> <li>- Elaborar sequências de habilidades, coreografias;</li> <li>- Resolver problemas e situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc;</li> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</li> </ul>	<p>20 a 30</p> <p>15 a 25</p> <p>5 a 15</p> <p>5 a 15</p>

	<p><b>- Atividades Rítmicas expressivas</b> Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (<b>Danças Sociais, Danças Tradicionais</b>), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>- Raquetes</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no <b>Badminton</b>, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>- Natação</b> Deslocar-se com segurança no meio aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p><b>- Outras</b> (poderá ser considerado Orientação<sup>1</sup>, Luta<sup>1</sup>, Floorball<sup>2</sup> e Jogos tradicionais<sup>2</sup>):</p> <p>1 - Realizar percursos (<b>Orientação</b>) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>2 - Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (<b>Luta</b>), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>3 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Floorball</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>4 - Praticar e conhecer <b>JOGOS TRADICIONAIS POPULARES</b> de acordo com os padrões culturais característicos</p>	<p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais;</p> <p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</p>	<p>5 a 10</p> <p>5 a 15</p> <p>0</p> <p>a</p> <p>10</p>
--	--	---	---

1 – Aprendizagens Essenciais – DGE; 2 - Opção de Escola

Consultar o Anexo 3 das Aprendizagens Essenciais -Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 7º ano de escolaridade e o documento da Articulação

	<u>Vertical</u>	
<b>Tema B:</b> <b>Área da Aptidão Física</b>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.	6 a 10 aulas
<b>Tema C:</b> <b>Área dos Conhecimentos</b>	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Tema D:</b> <b>Área das Atitudes e Valores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.</li> <li>● Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negoceiam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros.</li> <li>● Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</li> <li>● Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.</li> <li>● Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.</li> </ul>	Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Avaliação Intercalar</b>		
		+/- 25 aulas
<b>Avaliação sumativa 1º Semestre</b>		

		+/- 50 aulas
<b>Avaliação Intercalar</b>		
		+/- 70 aulas
<b>Avaliação sumativa 2º Semestre</b>		

**Quadro 2**

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica/Prognóstica Formativa Sumativa Autoavaliação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação em sala de aula e grelhas de registo</li> <li>- Testes específicos de aptidão física: Aptidão Aeróbia (Vaivém e/ou Milha), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança)</li> <li>- Questão aula/Questionamento</li> </ul>
<b>Obs:</b> no início do ano letivo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
<p>Recursos: instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade.</p> <p>Estratégias: exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.</p>	