

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA Educação Física – 7.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	[34 a 41]	[34-39]	[21-26]
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>I - Atletismo [10 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Corrida de Resistência Corrida de Velocidade Estafetas Salto em Comprimento <p>II - Ginástica [6 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Solo <p>III – Voleibol [9 aulas]</p> <p>IV – Futebol [3 aulas]</p> <p>V – FITescola [3 aulas]</p> <p>VI – Outras [3 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Luta e Percursos 	<p>I - Atletismo [5 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Barreiras <p>II - Ginástica [5 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Aparelhos <p>III – Raquetas [9 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Badminton Ténis <p>IV – Futebol [5 aulas]</p> <p>V – Basquetebol [10 aulas]</p>	<p>I - Atletismo [5 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto em altura <p>II - Atividades Rítmicas e Expressivas e outras (Patinagem) [5 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança Dança tradicional - “Regadinho” Dança social – “Merengue” Patinagem <p>III – Andebol [6 aulas]</p> <p>IV – Futebol [2 aulas]</p> <p>V – FITescola [3 aulas]</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS e CAPACIDADES	Provas práticas: I, II e III	70 %	Provas práticas: I, II, III e V	70 %	Provas práticas: I, II, III e IV (1)	70 %
ATITUDES	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30 %	<p>Relacionamento interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30 %	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30 %

- 1) A Avaliação final das capacidades e competências no 3º período é de acordo com as orientações emanadas das aprendizagens essenciais (a média aritmética das cinco melhores matérias de subáreas distintas de entre as abordadas ao longo do ano letivo).



MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo o Regulamento Interno, para a prática das aulas de Educação Física é necessário:

Vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelos e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal.

O banho no final da aula é de carácter obrigatório.

É proibido o uso de qualquer adereço (brincos, pulseiras, relógios, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Sempre que o cabelo for longo, será obrigatório usá-lo preso.

