

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA  
DISCIPLINA Educação Física – 7.º ANO

ANO LETIVO 2023/2024

PERÍODOS	1.º	2.º	3.º
AULAS	[33 a 39]	[30 a 36]	[26-30]
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / Capacidades / Atitudes	<b>I - Atletismo [9 a 11 aulas]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corrida de Resistência</li> <li>Corrida de Velocidade</li> </ul> <b>II – Atividades Rítmicas e Expressivas [9 a 11 aulas]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dança</li> </ul> <b>III – Basquetebol [9 a 11 aulas]</b> <b>IV – Aptidão Física (FITescola) [6 aulas]</b>	<b>I - Raquetas [9 a 11 aulas]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Badminton</li> </ul> <b>II - Ginástica [9 a 11 aulas]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solo</li> </ul> <b>III – Andebol [9 a 11 aulas]</b> <b>IV Atletismo [3 aulas]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corrida de Estafetas</li> </ul> <b>V – Conhecimentos</b>	<b>I – Atletismo [7 a 8 aulas]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saltos (Comprimento)</li> </ul> <b>II – Voleibol [9 a 11 aulas]</b> <b>III - Ginástica [7 a 8 aulas]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aparelhos</li> </ul> <b>IV – Aptidão Física (FITescola) [3 aulas]</b>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS / TÉCNICAS / PONDERAÇÃO		
CONHECIMENTOS CAPACIDADES	Área das Atividades Físicas:	60% (1)	70%
	Área da Aptidão Física:	5%	
	Área dos Conhecimentos:	5%	
ATITUDES	<b>Relacionamento Interpessoal</b> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	10%	30%
	<b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)	10%	
	<b>Responsabilidade</b> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	10%	

(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 nível introdução (Atletismo, Ginástica, Jogos Desportivos Coletivos, Atividades Rítmicas Expressivas e Raquetes) de entre as abordadas ao longo do ano letivo.

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo a Lei n.º 51/2012 - Estatuto do aluno, no seu artigo 10.º, alínea v), o aluno deve:” *Apresentar-se com vestuário que se revele adequado, em função da idade, à dignidade do espaço e à especificidade das atividades escolares, no respeito pelas regras estabelecidas na escola*”

Assim, o Grupo de Educação Física decidiu que para a prática das aulas de Educação Física deverá observar-se o seguinte: O aluno deverá usar apenas 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 recomendado. 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.

