

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA Educação Física – 7.º ANO

ANO LETIVO 2024/2025

PERÍODOS	1.º	2.º	3.º
AULAS	[37 a 42]	[36 a 39]	[21-24]
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	I - Atletismo <ul style="list-style-type: none"> Corrida de Resistência Corrida de Velocidade II – Atividades Rítmicas e Expressivas <ul style="list-style-type: none"> Dança III – Basquetebol IV – Aptidão Física (FITescola)	I - Raquetas <ul style="list-style-type: none"> Badminton II - Ginástica <ul style="list-style-type: none"> Solo III – Andebol IV Atletismo <ul style="list-style-type: none"> Corrida de Estafetas V – Conhecimentos (Prova digital)	I – Atletismo <ul style="list-style-type: none"> Saltos (Comprimento) II – Voleibol III - Ginástica <ul style="list-style-type: none"> Aparelhos IV – Aptidão Física (FITescola)

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS / TÉCNICAS / PONDERAÇÃO		
CONHECIMENTOS CAPACIDADES	Área das Atividades Físicas:	60% (1)	70%
	Área da Aptidão Física:	5%	
	Área dos Conhecimentos:	5%	
ATTITUDES	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	10%	30%
	Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)	10%	
	Responsabilidade (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 **Nota do Final do ano letivo** (nota do 3º período- INOVAR), é obtida pela média dos 7 instrumentos de avaliação:

- Melhor nota das modalidades desportivas coletivas;
- Média das notas das modalidades do Atletismo;
- A melhor nota da Ginástica (solo /Aparelhos/ acrobática);
- Nota das Atividades Rítmicas Expressivas (dança);
- Nota das Raquetes (Badminton/Ténis)
- Nota da Aptidão Física (abordada ao longo do ano);
- Nota dos Conhecimentos (abordados ao longo do ano) - Prova Digital;



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; Chinelo 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.

