



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7.º ANO

N.º de aulas previstas

1º Período: 39 2º Período: 32 3º Período: 21

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Atividades Físicas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade em pelo menos cinco categorias / subáreas, correspondentes a cinco matérias / modalidades, do seguinte conjunto de possibilidades: - Categoria A (JDC) - 2 matérias - Categoria B (Ginástica) - 1 matéria - Categoria C (Atletismo) - 1 matéria - Categoria D (Patinagem) - 1 matéria - Categoria F, G (Raquetes, Outras) - 1 matéria (sem avaliação)	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
1. Jogos Desportivos Coletivos (Categoria A) - Andebol - Futsal - Voleibol	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, realizando 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.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
2. Ginástica (Categoria B) - Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos	SUBÁREA GINÁSTICA Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos aparelhos, 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.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
3. Atletismo (Categoria C)	SUBÁREA ATLETISMO	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
- Corridas - Saltos - Lançamentos 4. Patinagem (Categoria D) 5. Dança (Categoria E) – os conteúdos passaram para a disciplina de C.E.A. (8º ano) 6. Raquetes (Categoria F) - Badminton 7. Outras (Categoria G) - Orientação - Hóquei em Campo - Tag Râguebi - ...	Realizar e analisar, do ATLETISMO, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. SUBÁREA PATINAGEM Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». SUBÁREAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS / DANÇA - disciplina independente, que é parte integrante da disciplina de “Artes Performativas – Complemento de Educação Artística” Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança: Danças Sociais e Danças Tradicionais, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. SUBÁREA RAQUETES Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETA, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. OUTRAS Cada professor, em função das características dos seus alunos e /ou do grupo/turma, bem como das condições de material, tempo e espaço, poderá optar pela abordagem de uma ou várias das seguintes modalidades / matérias (com a respetiva avaliação em, pelo menos, uma delas): Escalada, Luta/Judo, Orientação, Hóquei em Campo, Tag Râguebi, Lançamento do peso, etc...	organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
	NOTA: Na Categoria A (JDC) contam os dois melhores níveis obtidos pelo aluno. O nível atribuído nas restantes Categorias é obtido através da combinação dos níveis alcançados pelo aluno nas várias matérias que compõem essa Categoria, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar (constam de grelha própria). A conjugação dos vários níveis obtidos pelo aluno nas várias Categorias corresponde a um nível de desempenho global e que consta da respetiva “Grelha de Níveis de Desempenho/ Rubricas”, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	
Conhecimentos	O aluno deve ficar capaz de: - 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; - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; - Conhecer o objetivo de cada modalidade / matéria, as suas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais; - Conhecer os aspetos regulamentares mais importantes das diferentes modalidades / matérias.- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades; - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; - Conhecer o objetivo de cada modalidade / matéria, as suas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais;	



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
	- Conhecer os aspetos regulamentares mais importantes das diferentes modalidades / matérias.	