

## ***Plano Geral de Trabalho da Disciplina de Educação Física***

**7º ANO**

**Ano letivo 2024/2025**

### ***Aulas previstas:***

1º Período: **41 aulas**

2º Período: **38 aulas**

3º Período: **23 aulas**

### **1º Período**

Apresentação e atividades iniciais .....	2 aulas
Avaliação sumativa (finalidade classificatória).....	8 aulas
Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) .....	31 aulas
<b>TOTAL .....</b>	<b>41 aulas</b>

Domínio /Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>ATLETISMO</b>	- Realizar e analisar do ATLETISMO (corridas, saltos e lançamentos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J	33
	<b>OUTRAS (Jogos de Raquetes e Meio Aquático)</b>	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.  - Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H  Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J  Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</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 sexo.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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.  - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas

**2º Período**

Avaliação sumativa (finalidade classificatória)..... 8 aulas

Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) ..... 30 aulas

**TOTAL** ..... **38 aulas**

Domínio /Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol), 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.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J  Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	32
	<b>GINÁSTICA</b>	- Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (solo e aparelhos), as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros 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.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J  Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</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 sexo.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G  Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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.  - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.		No decorrer das aulas

### 3º Período

Avaliação sumativa (finalidade classificatória)..... 8 aulas

Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) ..... 15 aulas

**TOTAL ..... 23 aulas**

Domínio /Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b>	- Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J  Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	17
	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol), 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.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</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 sexo.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G  Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas

**Observação:** A gestão dos tempos e conteúdos podem sofrer alterações e/ou ajustes de acordo com a especificidade do grupo turma, bem como as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano de Turma e situações imprevistas tais como o mapa de rotações e as condições climáticas.