

## Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física- 2022/2023

### 7º Ano

Período	Dias de aulas previstos				
	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª
1.º período	13	12	12	11	14
2.º período	11	12	12	13	13
3.º período	8	8	9	7	8

(As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos)

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
1º Período	JDC (Basquetebol)	<p><b>Instrumentos de avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividades Físicas (60%)</b> -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação</li> <li>• <b>Conhecimentos (10%)</b> : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável.</li> </ul> <p><b>Outros Instrumentos (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aptidão Física (bateria de testes FIT escola)</b></li> </ul> <p>(Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros).</p> <p><b>Atitudes (10%):</b></p> <p>- Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene.</p>
	Atletismo	
2º Período	JDC (Voleibol)	<p><b>Instrumentos de avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividades Físicas (60%)</b> -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação</li> <li>• <b>Conhecimentos (10%)</b>: Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável.</li> </ul> <p><b>Outros Instrumentos (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aptidão Física (bateria de testes FIT escola)</b></li> </ul> <p>(Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros).</p> <p><b>Atitudes (10%):</b></p> <p>- Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>
	Desportos de Raquetes	
	Ginástica	
3º Período	JDC (Andebol)	<p><b>Instrumentos de avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividades Físicas (60%)</b> -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação</li> <li>• <b>Conhecimentos (10%)</b> : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável.</li> </ul> <p><b>Outros Instrumentos (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aptidão Física (bateria de testes FIT escola)</b></li> </ul> <p>(Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros).</p> <p><b>Atitudes (10%):</b></p> <p>- Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>
	Orientação	
	ARE (Dança)	

**Observação:** O aluno desenvolve as Aprendizagens Essenciais no 7.ºano, quando atinge o Nível Introdução em **5 matérias** de diferentes subáreas:

- Jogos Desportivos Coletivos (uma matéria); Atletismo (uma matéria); ARE (Dança) e Outras (Jogos de raquetes e Orientação) (uma matéria).