

Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física- 2018/2019

7º Ano

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

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

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
1º Período	Voleibol	<p>Instrumentos base (80%):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividades Físicas (75%) -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação • Aptidão Física (15%) - <i>Bateria de testes</i> • Conhecimentos (10%) - Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. - Observação direta nas aulas e nos testes práticos. <p>Instrumentos complementares (10%): - Fair-play, perseverança, capacidade de superação e cooperação - Observação direta e grelhas de observação</p> <p>Atitudes (10%): - Comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e regras de higiene.</p>
	Atletismo	
	Ginástica	
	Aptidão física	

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
2º Período	Badminton	<p>Instrumentos base (80%):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividades Físicas (75%) -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação • Aptidão Física (15%) - <i>Bateria de testes</i> • Conhecimentos (10%) - Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. - Observação direta nas aulas e nos testes práticos. <p>Instrumentos complementares (10%): - Fair-play, perseverança, capacidade de superação e cooperação - Observação direta e grelhas de observação</p> <p>Atitudes (10%): - Comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e regras de higiene.</p>
	Andebol	
	Atletismo	
	Aptidão física	

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
3º Período	Basquetebol	<p>Instrumentos base (80%):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividades Físicas (75%) -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação • Aptidão Física (15%) - <i>Bateria de testes</i> • Conhecimentos (10%) - Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. - Observação direta nas aulas e nos testes práticos. <p>Instrumentos complementares (10%): - Fair-play, perseverança, capacidade de superação e cooperação - Observação direta e grelhas de observação</p> <p>Atitudes (10%): - Comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e regras de higiene.</p>
	Orientação	
	Aptidão física	

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); Ginástica (uma matéria); Atletismo (uma matéria); Badminton (uma matéria); Orientação (uma matéria).