

Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física- 2023/2024

7º Ano

Período	Dias de aulas previstos				
	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª
1.º período	13	13	12	12	12
2.º período	10	10	11	12	12
3.º período	9	10	9	8	10

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

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
1º Período	JDC (Basquetebol)	<p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Atividades Físicas/Aptidão Física (60%): -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação -Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros Conhecimentos (10%) : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. <p>Atitudes (30%): - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>
	Atletismo	
2º Período	JDC (Voleibol)	<p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Atividades Físicas/Aptidão Física (60%): -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação -Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros Conhecimentos (10%) : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. <p>Atitudes (30%): - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>
	Desportos de Raquetes	
	Ginástica	
3º Período	JDC (Andebol)	<p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Atividades Físicas/Aptidão Física (60%): -Testes práticos, observação direta e grelhas de observação -Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros Conhecimentos (10%) : Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável. <p>Atitudes (30%): - 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).