

Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física- 2025/2026

7º Ano

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

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

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
1º Período	JDC (Basquetebol)	Instrumentos de avaliação: <ul style="list-style-type: none"> Atividades Físicas/Aptidão Física (60%): <ul style="list-style-type: none"> -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. Atitudes (30%): <ul style="list-style-type: none"> - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene
	Atletismo	

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
2º Período	JDC (Voleibol)	Instrumentos de avaliação: <ul style="list-style-type: none"> Atividades Físicas/Aptidão Física (60%): <ul style="list-style-type: none"> -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. Atitudes (30%): <ul style="list-style-type: none"> - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene
	Desportos de Raquetes	
	Ginástica	

	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
3º Período	JDC (Andebol)	Instrumentos de avaliação: <ul style="list-style-type: none"> Atividades Físicas/Aptidão Física (60%): <ul style="list-style-type: none"> -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. Atitudes (30%): <ul style="list-style-type: none"> - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene
	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).