

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

7º Ano

Período	Dias de aulas previstos				
	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º
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)

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

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

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

Observação: O aluno desenvolve as Aprendizagens Essênciais 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).