

LETIVO: 2025/2026

**CRONOGRAMA DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
7ºano**

1.º Período: (nº de tempos de 45 minutos)	TEMPOS
Apresentação. Esclarecimento dos critérios, instrumentos, modalidades e momentos de avaliação. Regras de funcionamento da disciplina e instalações desportivas. Apresentação do programa da disciplina.	2
DOMÍNIO / TEMA: ATIVIDADES FÍSICAS	
Subdomínio/Matéria: Jogos Desportivos Coletivos – Futebol	10-14
Subdomínio/Matéria: Atividades Rítmicas Expressivas	10-14
Subdomínio/Matéria: Atletismo	4-6
DOMÍNIO / TEMA: APTIDÃO FÍSICA	
Subdomínio/Matéria: Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Ao longo do período
DOMÍNIO / TEMA: CONHECIMENTOS	
Subdomínio – Aptidão física e saúde; Fatores associados a um estilo de vida saudável; Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos.	Ao longo do período
Atividades de enriquecimento curricular e avaliação	Ao longo do período
Total	38-41

2.º Período: (nº de tempos de 45 minutos)	TEMPOS
DOMÍNIO / TEMA: ATIVIDADES FÍSICAS	
Subdomínio/Matéria: Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol	10-15
Subdomínio/Matéria: Badminton	10-15
DOMÍNIO / TEMA: APTIDÃO FÍSICA	
Subdomínio/Matéria: Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Ao longo do período
DOMÍNIO / TEMA: CONHECIMENTOS	



Subdomínio – Aptidão física e saúde; Fatores associados a um estilo de vida saudável; Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos.	Ao longo do período
Atividades de enriquecimento curricular e avaliação	Ao longo do período
Total	34-36

3.º Período: (nº de tempos de 45 minutos)	TEMPOS
DOMÍNIO / TEMA: ATIVIDADES FÍSICAS	
Subdomínio/Matéria: Jogos Desportivos Coletivos – Andebol	8-10
Subdomínio/Matéria: Ginástica no Solo	8-10
DOMÍNIO / TEMA: APTIDÃO FÍSICA	
Subdomínio/Matéria: Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Ao longo do período
DOMÍNIO / TEMA: CONHECIMENTOS	
Subdomínio – Aptidão física e saúde; Fatores associados a um estilo de vida saudável; Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos.	Ao longo do período
Atividades de enriquecimento curricular e avaliação	Ao longo do período
Total	24-27

