

**ANO LETIVO: 2025/2026
PLANIFICAÇÃO ANUAL**

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 7º

Número de aulas previstas por período: 1º P – 38-41 ; 2ºP – 34-36 ; 3ºP – 24-27

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
<p>Domínio - ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Subdomínio: Jogos Desportivos Coletivos Matéria: Futebol</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo e regulamento da modalidade. - Passe, receção e controlo da bola; Condução da bola; Drible, Remate. - Situação de jogo 5x5 	10 - 14	<p>Situações de jogo 4x4</p> <p>Situações de exercício critério</p> <p>Situação de Arbitragem</p>
<p>Subdomínio: ARE Matéria: Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>Apreciar, compor e realizar nas ARE sequências de elementos técnicos elementares em coreografia de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 a 2 Danças Tradicionais (Regadinho e/ou Erva Cidreira e/ou Sariquité e/ou Malhão). - Exploração e composição livre de movimentos em situação de pequeno grupo com acompanhamento musical. - Dança criativa. 	10-14	<p>Situação de sequência coreográfica</p> <p>Situações de exercício critério</p> <p>Situação de composição livre de movimentos</p>
<p>Subdomínio e Matéria: Atletismo</p>	<p>Realizar e analisar do Atletismo, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de Velocidade de 60 metros. 	4-6	<p>Situações de exercício critério</p> <p>Provas Individuais</p>

<p>FÍSICAS Subdomínio: Jogos de Raquetas Matéria: Badminton</p> <p>Domínio - APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Domínio - CONHECIMENTOS</p>	<p>garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo e regulamento da modalidade. - Serviço, Lob, Clear, Drive e Remate (Introdução). - Situação de jogo de singulares. <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.</p>	<p>10-15</p> <p>Ao longo do período</p> <p>Ao longo do período</p>	<p>Situações de jogo 1x1 Situações de exercício critério Situação de Arbitragem</p> <p>Testes do FITescola</p> <p>Teste Escrito, questionários, Trabalho Escrito, Questões orais Aplicação prática</p>
<p><i>Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.</i></p>		<p>Ao longo do período</p>	
			<p>Fim do 2º P</p>

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
<p>Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo</p>	<p>Conhecimentos, capacidades e atitudes</p>		
<p>Domínio - ATIVIDADES FÍSICAS Subdomínio: Ginástica Matéria: Ginástica de Solo</p>	<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado e encarpado com pernas afastadas; Rolamento à retaguarda engrupado e encarpado com pernas afastadas; Apoio Facial Invertido (de braços); Roda; Elemento de Equilíbrio - Avião; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral); Saltos; Voltas e 	<p>8-10</p>	<p>Situação de sequência gímnica Situações de exercício critério</p>

<p>Subdomínio: Jogos Desportivos Coletivos Matéria: Andebol</p> <p>Domínio - APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Domínio - CONHECIMENTOS</p>	<p>Afundos.</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo e regulamento da modalidade. - Passe de ombro, picado e de pulso e respetiva receção; Drible, Remate em apoio e em salto; posição base defensiva e Deslocamentos defensivos. - Situação de jogo 5x5 <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.</p>	<p>8-10</p> <p>Ao longo do período</p> <p>Ao longo do período</p>	<p>Situações de jogo 5x5 Situações de exercício critério Situação de Arbitragem</p> <p>Testes do FITescola</p> <p>Teste Escrito e ou Trabalho Escrito Questões orais Aplicação prática</p>
<p><i>Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.</i></p>		<p>Ao longo do período</p>	
			<p>Fim do 3º P</p>