



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7.º ANO

N.º de aulas previstas  
1º Período: 35 2º Período: 33 3º Período: 28

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
<b>Atividades Físicas</b>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade em pelo menos cinco categorias / subáreas, correspondentes a cinco matérias / modalidades, do seguinte conjunto de possibilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Categoria A (JDC) - 2 matérias</li><li>• Categoria B (Ginástica) - 1 matéria</li><li>• Categoria C (Atletismo) - 1 matéria</li><li>• Categoria D (Patinagem) - 1 matéria</li><li>• Categoria F, G (Raquetes, Outras) - 1 matéria (sem avaliação)</li></ul>	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
<b>1. Jogos Desportivos Coletivos (Categoria A)</b>	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, 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>	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
- Andebol - Futsal - Voleibol		
<b>2. Ginástica (Categoria B)</b>	<p>SUBÁREA GINÁSTICA</p> <p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
- Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos		
<b>3. Atletismo (Categoria C)</b>	<p>SUBÁREA ATLETISMO</p> <p>Realizar e analisar, do ATLETISMO, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
- Corridas		

A – Linguagens e textos  
B – Informação e comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas  
D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal  
F – Desenvolvimento pessoal e autonomia

G – Bem-estar, saúde e ambiente  
H – Sensibilidade estética e artística

I – Saber científico, técnico e tecnológico  
J – Consciência e domínio do corpo



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
<p>- Saltos</p> <p>- Lançamentos</p> <p><b>4. Patinagem (Categoria D)</b></p> <p><b>5. Raquetes (Categoria F)</b></p> <p>- Badminton</p> <p><b>6. Outras (Categoria G)</b></p> <p>- Orientação</p> <p>- Hóquei em Campo</p> <p>- Tag Râguebi</p> <p>- ...</p>	<p>SUBÁREA PATINAGEM</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>SUBÁREA RAQUETES</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETA, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS</p> <p>Cada professor, em função das características dos seus alunos e /ou do grupo/turma, bem como das condições de material, tempo e espaço, poderá optar pela abordagem de uma ou várias das seguintes modalidades / matérias (com a respetiva avaliação em, pelo menos, uma delas): Escalada, Luta/Judo, Orientação, Hóquei em Campo, Tag Râguebi, Lançamento do peso, etc...</p> <p>NOTA:</p> <p>Na Categoria A (JDC) contam os dois melhores níveis obtidos pelo aluno.</p> <p>O nível atribuído nas restantes Categorias é obtido através da combinação dos níveis alcançados pelo aluno nas várias matérias que compõem essa Categoria, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar (constam de grelha própria).</p> <p>A conjugação dos vários níveis obtidos pelo aluno nas várias Categorias corresponde a um nível de desempenho global e que consta da respetiva “Grelha de Níveis de Desempenho/ Rubricas”, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

