
PLANO CURRICULAR
EDUCAÇÃO FÍSICA - EB
7.º ANO

TURMA/S – (A – B)
ANO LETIVO 2024/2025

Departamento de Expressões

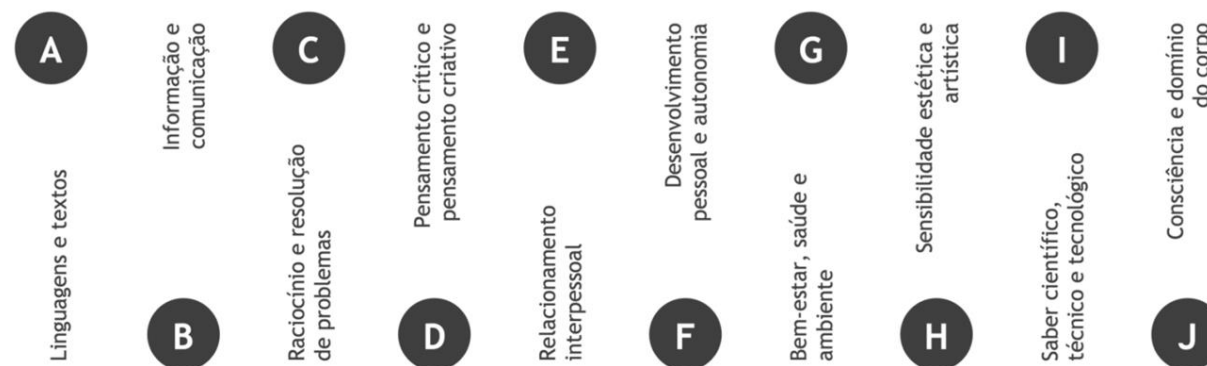
1. Planificação a médio/longo prazo

Período Letivo	Domínios/Temas	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações estratégicas/Tarefas a desenvolver	Áreas de competência do PASEO	Processos de recolha de informação (Avaliação)	N.º de aulas
1.º 2.º 3.º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Basquetebol; - Futebol/Futsal; - Andebol; - Voleibol; SUBÁREA GINÁSTICA - Solo; - Aparelhos; - Figuras acrobáticas; SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS: - Saltos, corridas e lançamentos; - Danças Tradicionais; - Jogos de Raquetas (Badminton); - Percursos (Orientação)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, aparelhos e figuras acrobáticas), as destrezas elementares de solo, posições acrobáticas e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas individuais, a par ou em grupos reduzidos, homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - criar soluções criativas e pessoais. Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, - de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas; Proporcionar atividades formativas, individualmente, grupos reduzidos, homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma;	Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Observação direta Grelhas de observação/registo Observação direta.	<u>7ºA</u> 90 <u>7ºB</u> 88

			- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.			
1.º 2.º 3.º	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género.	Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física. Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Observação direta Grelhas de observação/registo	6
1.º 2.º 3.º	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	O aluno deve ficar capaz de identificar e diferenciar as regras de cada jogo coletivo bem como conhecer os respetivos campos de jogo. O aluno deve ficar capaz de identificar as principais regras dos diferentes tipos de corridas, saltos e lançamentos. O aluno deve ficar capaz de identificar os gestos técnicos abordados em cada modalidade. O aluno deve ficar capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. O aluno deve ficar capaz de identificar e aplicar o Regulamento Interno da Disciplina e o Plano de Contingência da Escola.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - promover o gosto pela prática regular de atividade física. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/	Questões aula	3

			- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)		
Total de aulas previstas						99/97

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



2. Critérios de avaliação das aprendizagens

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ¹
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	Atividades Físicas Desportivas	70 %	Observação: ✓ Grelha de observação do desempenho prático ✓ Grelha de observação direta
	Aptidão Física	20 %	Observação: ✓ Grelha de observação do desempenho prático ✓ Grelha de observação direta
	Conhecimentos	10 %	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

¹ Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

Alunos com atestado médico

CrITÉrios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação²
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	Atividades Físicas Desportivas	70 %	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral ✓ Relatório de aula
	Aptidão Física	20 %	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras)
	Conhecimentos	10 %	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

² Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

2.1. Descritores de desempenho

Domínios	Descritores de desempenho ³			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
Atividades Físicas Desportivas	Coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza sempre com oportunidade e correção técnica todos os gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa sempre os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando um padrão uniforme de correta execução.	Às vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica alguns dos gestos/ações / conteúdos solicitados. Executa por vezes os gestos/ conteúdos /ações com alguma consistência, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza alguns gestos/ conteúdos técnicos solicitados ou não conhece e não os realiza. É pouco consistente na execução dos gestos/conteúdos, e não mostra um padrão uniforme de correta execução.
Aptidão Física	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível MB , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha ou vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Conhece muito bem as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível B , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha ou vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Conhece bem as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível S , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha ou vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Às vezes conhece algumas das capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	Tem muitas dificuldades em desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia de nível saudável enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha ou vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Raramente conhece as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes

³ Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. À avaliação qualitativa do nível de desempenho, corresponde, quando aplicável, o intervalo quantitativo previsto no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

Conhecimentos	Revela elevado desempenho no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica sempre corretamente os conceitos. Relaciona e aplica sempre os conceitos mesmo em situações novas.	Revela facilidade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica corretamente os conceitos. Relaciona e aplica os conceitos mesmo em situações novas.	Revela alguma dificuldade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Às vezes conhece e aplica os conceitos. Às vezes relaciona e aplica os conceitos, mas com dificuldade em situações novas.	Revela muitas dificuldades no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica alguns conceitos ou não conhece e não os aplica. Relaciona pouco os conceitos ou não os relaciona.
----------------------	---	---	---	---

Agrupamento de Escolas de Fafe – 28 de outubro de 2024

O Coordenador de Departamento

Oscar Freitas