



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025



REPÚBLICA PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

EDUCAÇÃO

Planificação Anual

7º ano

Disciplina: Educação Física

Aulas previstas:

1.º Período: 2.º Período: 3.º Período:

Temas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Avaliação	N.º de aulas
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>JOGOS DESPORTIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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>GINÁSTICA Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros 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> <p>ATLETISMO Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e</p>	<p>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 J – Consciência e domínio do corpo</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais no nível Introdução nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade (5 níveis Introdução).</p> <p>Instrumentos de avaliação: - Fichas de observação - Arbitragem - Testes de aptidão física</p>	





Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025

Temas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Avaliação	N.º de aulas
	<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, 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.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas</p>			



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025



REPÚBLICA
PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Educação
Direção de Serviços da Região Norte

Temas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Avaliação	N.º de aulas
		<p>de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, 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.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu</p>			



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025

Temas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Avaliação	N.º de aulas
		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.			
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 sexo.	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - 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.	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 J – Consciência e domínio do corpo	O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo. Instrumentos de avaliação:	



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

Direção Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

Temas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Avaliação	N.º de aulas
				- Avaliação diagnóstica (testes)	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	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.	A – Linguagens e textos B - Informação e Comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo F – Desenvolvimento pessoal e autonomia I – Saber científico, técnico e tecnológico	O aluno deve ficar capaz de saber os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais, para o respetivo ano de escolaridade. Instrumentos de avaliação: - Teste escrito - Trabalho escrito e/ou de investigação - Colaboração nas tarefas da aula (arbitragem, ajudas e correções aos colegas) - Perguntas orais.	
ATITUDES	<ul style="list-style-type: none">- Respeitar e cumprir as regras estabelecidas, nomeadamente no Regulamento da disciplina;- Cumprir as normas de funcionamento da aula;	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem	C – Raciocínio e resolução de problemas	O aluno demonstra responsabilidade,	



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2024/2025

Temas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Avaliação	N.º de aulas
	<ul style="list-style-type: none">- Apresentar-se com material adequado;- Compreender e aplicar hábitos básicos de higiene;- Aplicar regras de segurança pessoal e dos colegas e preservar os recursos materiais;- Respeitar os outros;- Participar nas atividades de forma autónoma, responsável e crítica;- Colaborar nas atividades propostas;- Colaborar nas tarefas em grupo/equipa.	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; - 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.	D – Pensamento crítico e pensamento criativo E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente	empenho, cooperação, solidariedade e boa comunicação. Instrumentos de avaliação: - Grelhas de registo	