

# PLANIFICAÇÃO – Ensino Básico 2025-2026

## Educação Física – 7º Ano

### GESTÃO DO TEMPO

1º Semestre	Nº de tempos		2º Semestre	Nº de tempos	
	Apresentação	2		Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	37
Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	39	Avaliação das aprendizagens	10		
Avaliação das aprendizagens	10				
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>TOTAL</b>	<b>47</b>		

### GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

Tempos Letivos	Organizador Temas/Domínios	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
98	<b>Área das atividades físicas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>JDC: andebol + basquetebol</li> </ul>	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS realizando com oportunidade e correção, em situação de jogo e/ou exercício critério, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções (jogador e árbitro).</li> </ul>	<b>Basquetebol   Andebol</b> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprir as regras de segurança estabelecidas e utiliza os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação.</li> <li>Participa no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa.</li> <li>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> </ul>	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, C, D, E, F)

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor</p>	<p style="text-align: center;">98</p>	<p><b>Área das atividades físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ JDC: andebol + basquetebol</li> </ul>	<p>O aluno deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS realizando com oportunidade e correção, em situação de jogo e/ou exercício critério, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções (jogador e árbitro).</li> </ul>	<p><b>Basquetebol</b></p> <p>O aluno em situação de exercício critério e em situação de jogo 3x3, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo de jogo o mais rápido possível, em ataque organizado ou em transição defesa-ataque: Decidindo e executando com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque ou defesa.</p> <p>Realizando de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes técnicas: recepção; passe de peito, picado; paragens e rotações sobre um apoio, lançamentos na passada, em apoio; drible de progressão; passe e corte; recepção-enquadramento, ressalto; posição defensiva básica e enquadramento defensivo.</p> <p><b>Andebol</b></p> <p>O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 4x4: Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, como jogador de campo ou guarda-redes, os seguintes elementos técnicos do jogo: diferentes passes-recepção em corrida; recepção-remate em apoio; drible-remate em apoio; acompanhamento do jogador com e sem bola; intercepção; remates em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos; posição base defensiva; colocação defensiva; deslocamentos defensivos; desarme; “marcação de controlo” e “marcação de vigilância”.</p> <p>Decide e executa com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque e defesa.</p> <p><b>Ginástica</b></p> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança para si para os outros.</li> <li>▪ Colabora de forma consistente, com eficiência e iniciativa, na preparação, arrumação e preservação dos materiais e instalações desportivas.</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</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>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ GINÁSTICA: solo e aparelhos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compor, realizar e analisar esquema individuais, aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de combinação na GINÁSTICA</li> </ul>		

<p>As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor</p>	<p>98</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ATLETISMO: salto em comprimento; corrida de velocidade; lançamento do peso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante e juiz.</li> </ul>	<p><b>Ginástica de solo</b>                  O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>- Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.</li> <li>- Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</li> <li>- Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.</li> <li>- Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</li> <li>- Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão).</li> </ul> <p><b>Ginástica de Aparelhos</b>                  Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</li> <li>- Salto entre-mãos no boque, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</li> </ul> <p><b>Atletismo</b>                  O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</li> </ul> <p><b>Salto em Comprimento</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo; queda a pés juntos na caixa de saltos.</li> </ul> </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>
--	-----------	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ RAQUETES: Ténis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS, em “individuais” e “pares” com iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, como jogador, e árbitro.</li> </ul>	<p><b>Lançamento do peso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</li> </ul> <p><b>Corrida de velocidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</li> </ul> <p><b>Ténis</b></p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.</li> <li>▪ Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).</li> <li>▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Net-ball, e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>▪ Em situação de jogo de ténis: Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço. Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da bola para a frente), colocando a bola ao longo da linha ou cruzada, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua ação. Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (vólei), avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros. Na devolução de bolas com trajetórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais</li> </ul>	
--	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança sociais e outras atividades expressivas</li> <li>▪ OUTRAS: Desporto de combate/orientação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Appreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade.</li> <li>▪ Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</li> </ul>	<p>alto e com o braço em extensão (smash), após enquadramento lateral (em relação à rede). Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.</p> <p><b>Dança Social e outras</b> O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</li> <li>▪ Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</li> <li>▪ Analisar as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</li> <li>▪ Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.</li> <li>▪ Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.</li> <li>▪ Em situação de dança a pares, selecionar com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da dança selecionada.</li> </ul> <p><b>Orientação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> </ul> <p><b>Luta</b> O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Em todas as situações da luta, cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.</li> <li>▪ Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos.</li> <li>▪ Conhecer o objetivo da luta (vitória por assentamento de espáduas ou pontos), a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais de arbitragem (duração, paragem do combate e reinício do combate em</li> </ul>	
--	---	--	---	--

	<p><b>Área da aptidão física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas</li> </ul> <p><b>Área dos conhecimentos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.</li> <li>▪ Interpretar a dimensão sociocultural do desporto e da Aptidão Física na atualidade e a longo do tempo (sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, industrialização e relacionar com a evolução na sociedade).</li> </ul>	<p>pé e no solo), adequando a sua atuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Em situação de luta no solo, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro e as manobras de controlo/esquiva, cria e aproveita situações de vantagem nítida, executando com correção e eficácia as diferentes técnicas.</li> </ul> <p><b>FITescolas e Circuito Funcional</b></p> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade;</li> <li>▪ Realiza a bateria de testes FITescola e Circuito de Treino Funcional, cumprindo os protocolos de realização de cada um.</li> </ul> <p><b>Conhecimentos Teóricos</b></p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ através de trabalho individual ou de grupo, pesquisa, analisa e conhece os conteúdos enunciados.</li> <li>▪ compreende e aplica os princípios e processos de participação das diferentes atividades físicas;</li> </ul> <p>aprofunda a compreensão da importância da prática regular de atividade física como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura.</p>	
--	--	---	---	--