PLANIFICAÇÃO – 3º Ciclo do Ensino Básico
2026-2027

Educação Física – 7º Ano

GESTÃO DO TEMPO

1º Semestre		Nº de tempos	2º Semestre		Nº de tempos
	Apresentação	2		Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	35
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	39		Avaliação das aprendizagens	10
	Avaliação das aprendizagens	10			
	TOTAL	51		TOTAL	45

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
	96	**Área das atividades físicas** ▪ JDC: andebol + basquetebol	O aluno deverá ser capaz de: ▪ 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).	**Basquetebol | Andebol** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Cumpre as regras de segurança estabelecidas e utiliza os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação. ▪ Participa no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa. ▪ 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.	Conhecedor/ sabedor/culto/ informado (A, B, C, D, E, F)

As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	96	**Área das atividades físicas** ▪ JDC: andebol + basquetebol ▪ GINÁSTICA: solo e aparelhos	O aluno deverá ser capaz de: ▪ 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). ▪ Compor, realizar e analisar esquema individuais, aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de combinação na GINÁSTIC	**Basquetebol** 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. Realizando de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes técnicas: receção; passe de peito, picado; paragens e rotações sobre um apoio, lançamentos na passada, em apoio; drible de progressão; passe e corte; receção-enquadramento, ressalto; posição defensiva básica e enquadramento defensivo. **Andebol** 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-receção em corrida; receção-remate em apoio; drible-remate em apoio; acompanhamento do jogador com e sem bola; interceção; remates em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos; posição base defensiva; colocação defensiva; deslocamentos defensivos; desarme; "marcação de controlo" e "marcação de vigilância". 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. **Ginástica** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança para si para os outros. ▪ Colabora de forma consistente, com eficiência e iniciativa, na preparação, arrumação e preservação dos materiais e instalações desportivas.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)

As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	98	▪ ATLETISMO: salto em comprimento; corrida de velocidade; lançamento do peso.	▪ Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante e juiz.	**Ginástica de solo** O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. - 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. - 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. - 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. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão). **Ginástica de Aparelhos** 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: - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). - 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. **Atletismo** O aluno: ▪ 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. **Salto em Comprimento** ▪ 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.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

	▪ RAQUETES: Ténis	▪ 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.	**Lançamento do peso** ▪ 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. **Corrida de velocidade** ▪ 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. **Ténis** O aluno: ▪ Coopera 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. ▪ Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s). ▪ 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. ▪ 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	

			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. **Dança Social e outras** O aluno: ▪ Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. ▪ Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. ▪ Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. ▪ Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. ▪ Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. ▪ Em situação de dança a pares, seleciona 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.	
	▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança sociais e outras atividades expressivas	▪ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade.		
	▪ OUTRAS: Desporto de combate/orientação	▪ 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.	**Orientação** ▪ Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. **Luta** O aluno: ▪ Em todas as situações da luta, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem. ▪ Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos. ▪ Conhece 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	

			pé e no solo), adequando a sua atuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista. ▪ 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.	
	Área da aptidão física ▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas	▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.	**FITescolas e Circuito Funcional** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade; ▪ Realiza a bateria de testes FITescola e Circuito de Treino Funcional, cumprindo os protocolos de realização de cada um.	
	Área dos conhecimentos	▪ 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.	**Conhecimentos** O aluno: ▪ através de trabalho individual ou de grupo, pesquisa, analisa e conhece os conteúdos enunciados. ▪ compreende e aplica os princípios e processos de participação das diferentes atividades físicas; aprofunda a compreensão da importância da prática regular de atividade física como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura.	