PLANIFICAÇÃO ANUAL 2026/27– EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º ANO

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, FuteboL), 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.	FUTEBOL	Passe Receção Condução de bola Remate Remate de cabeça Drible Finta Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: - Ataque/Defesa; - Marcação / Desmarcação.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado.	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	RAQUETAS	Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	BADMINTON	**Posição Base** **Serviço (curto e longo)** **Clear** **Lob.**	A B C D F H I	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; - Jogos condicionados. - Jogo 1x1.	De acordo com o quadro geral (ver anexo)

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	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	CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS.	Corrida de velocidade (40m) Corrida de estafetas Salto em comprimento Salto em altura (tesoura) Lançamento do peso	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	ORIENTAÇÃO	Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente	ORIENTAÇÃO	Identifica simbologia básica. Orienta o mapa de acordo com o terreno. Localiza-se no mapa e no terreno.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	GINÁSTICA	Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares de solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Aparelhos), 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	SOLO APARELHOS	Rolamento à frente Rolamento saltado Rolamento atrás AFI com rolamento Roda Avião Saltos/ Apoios/ Afundos Plinto: Salto entre-mãos; salto de eixo. longitudinal. Mini-trampolim: Salto em extensão; engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados e Unidos. Trave – Entrada de eixo transversal ao aparelho; Volta com balanço de um membro inferior; rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados; Avião; Saída em salto em extensão c/1/2 pirueta.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
APTIDÃO FÍSICA	**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.	RESISTÊNCIA. FORÇA. VELOCIDADE. FLEXIBILIDADE. DESTREZA GERAL	Vai-vem Teste dos abdominais Impulsão horizontal Corrida de velocidade (40m) Senta e alcança	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	3x/ano 1 em cada período (penúltima semana de cada período)
CONHECIMENTOS	**CONHECIMENTOS**	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.			A, B, C, D, G, I	relatório, questionário, teste, trabalho individual, trabalho de grupo e/ou apresentação oral	Ao longo do ano.
ATITUDES	**ATITUDES**	Responsabilidade e integridade Empenho e curiosidade Cidadania e participação			E F G J	- Observação direta; - Grelhas de registo.	Ao longo do ano