

Planificação anual da disciplina de Educação Física

7.º Ano

Ano letivo: 2025/2026

Período	Unidades/Atividades	CrITÉrios de Avaliação	Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos de avaliação	N.º aulas previstas (45 min)
1.º	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física • Andebol • Atletismo (corrida de velocidade e salto em altura) • Ginástica de solo • Teste/trabalho/DAC 	<p>O nível atribuído ao aluno no final de cada período, respeitará os critérios gerais definidos para a disciplina/ciclo e refletirá o trabalho desenvolvido e os resultados alcançados pelos alunos em cada domínio, com a seguinte ponderação:</p> <p>Conhecimentos/capacidades - 70%</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades – Aptidão Física, desportos coletivos e individuais. • Conhecimentos – Teste e/ou trabalho e/ou DAC 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</p> <p>Criativo /Expressivo</p> <p>Crítico/Analítico</p> <p>Indagador/ Investigador/</p> <p>Sistematizador/ organizador</p> <p>Respeitador da diferença</p> <p>Questionador e Comunicador</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador</p> <p>Participativo/ colaborador/</p> <p>Cooperante/Responsável/ Autónimo</p> <p>Cuidador de si e do outro</p>	<p>Testes práticos</p> <p>Observação direta</p> <p>Testes de aptidão física (Plataforma Fitescola)</p> <p>Testes escritos</p> <p>Questionários</p> <p>Trabalhos</p>	<p><u>+34</u></p> <p><u>+30</u></p> <p><u>+16</u></p>
2.º	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física • Voleibol • Atletismo (Corrida de estafetas; corrida de barreiras e lançamento de peso) • Badminton • Teste/trabalho/DAC 	<p>Atitudes - 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participação <ul style="list-style-type: none"> – Envolvimento nas atividades – Trabalhos de grupo/individuais • Responsabilidade <ul style="list-style-type: none"> – Trabalhos de casa – Organização do material escolar – Pontualidade e assiduidade às aulas/atividades curriculares – Capacidade de autoavaliação • Comportamento <ul style="list-style-type: none"> – Relações interpessoais (comportamento/cooperação) 			
3.º	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física • Futsal • Ginástica de aparelhos - Minitrampolim • Teste/trabalho/DAC 				

O(A) Professor(a): _____