



## 3º Ciclo do Ensino Básico

## Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 7º Ano

| TEMAS/<br>DOMÍNIOS | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E<br>ATITUDES  | AÇÕES ESTRATÉGICAS<br>ORIENTADAS PARA O PA   | DESCRITORES DO<br>PA  | PROCESSOS DE RECO-<br>LHA/INSTRUMENTOS<br>DE AVALIAÇÃO | N.º DE<br>AULAS<br>(50') |
|--------------------|---|--|---|--|--------------------------|
|                    | <p>SUBDOMÍNIOS <b>ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS</b></p> <p>Realizar e analisar do <b>Atletismo</b>, saltos, corridas, lançamentos e/ou marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas <b>Atividades Rítmicas e Expressivas</b> (<u>Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais</u>), 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><b>Outros</b> SUBDOMÍNIOS</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de <b>Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa)</b>, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar Percursos <b>(Orientação)</b> elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais;</li> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- Criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> | <p>Crítico/Analítico<br/>(A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/<br/>Investigador/<br/>Sistematizador/<br/>organizador<br/>(A, B, C, D, F, H, I, j)</p> |  |                          |

## 3º Ciclo do Ensino Básico

## Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 7º Ano

| TEMAS/<br>DOMÍNIOS | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E<br>ATITUDES                          | AÇÕES ESTRATÉGICAS<br>ORIENTADAS PARA O PA  | DESCRITORES DO<br>PA                        | PROCESSOS DE RECO-<br>LHA/INSTRUMENTOS<br>DE AVALIAÇÃO | N.º DE<br>AULAS<br>(50') |
|--------------------|---|---|---|--|--------------------------|
|                    | organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. | <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> | Respeitador da diferença<br>(A, B, E, F, H) |  |                          |



3º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 7º Ano

| TEMAS/<br>DOMÍNIOS | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E<br>ATITUDES   | AÇÕES ESTRATÉGICAS<br>ORIENTADAS PARA O PA   | DESCRITORES DO<br>PA  | PROCESSOS DE RECO-<br>LHA/INSTRUMENTOS<br>DE AVALIAÇÃO | N.º DE<br>AULAS<br>(50') |
|--------------------|--|--|---|--|--------------------------|
| CONHECIMENTOS      | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar <b>aptidão física</b> e <b>saúde</b>;</li> <li>- Identificar os <b>benefícios do exercício físico para a saúde</b>;</li> <li>- Interpretar a <b>dimensão sociocultural dos desportos</b> na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os <b>jogos olímpicos</b> e <b>paralímpicos</b>.</li> </ul> | <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- Apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- Ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> | <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> |  |                          |

**NOTA:**

**Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):** **A** – Linguagens e textos / **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 / **I** – Saber científico, técnico e tecnológico / **J** – Consciência e domínio do corpo.