



Conforme estabelecido no DL n.º 55/2018, de 6 de julho, e ainda nas Portarias 223-A/2018, de 3 de agosto e 226-A/2018, de 7 de agosto, as Aprendizagens Essenciais (AE) são o conjunto comum de conhecimentos a adquirir, bem como de capacidades e atitudes a desenvolver obrigatoriamente por todos os alunos em cada área disciplinar ou disciplina. As AE estão orientadas para a concretização do Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e ambos serão objeto exposto de avaliação interna e externa (provas de aferição e exames nacionais). De acordo com o estabelecido no DL referido, compete à Escola a definição dos seus instrumentos de planeamento curricular. As planificações a longo prazo são um desses instrumentos e foi decisão do Conselho Pedagógico considerar as AE, tal como definidas pela tutela e acrescidas de um organizador temporal (cf. no fim, por favor), a Planificação Anual de cada disciplina. Destaca-se, no entanto, que na autonomia consagrada no DL acima indicado, e tendo por referência as metas curriculares e os programas em vigor, pode cada professor, de acordo com as necessidades de cada turma, aprofundar os conhecimentos que considerar necessários, sem colocar em causa a aprendizagem significativa das AE.

7.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

As aprendizagens do 3.º Ciclo, a par das efetuadas no 2.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.

No 7.º ano, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma característica e em toda a sua extensão, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.), mas respeitando os diferentes níveis nas várias matérias, níveis esses que, quando conjugados de forma integrada,

definem as possibilidades de sucesso dos alunos.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica,

organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da [Introdução Geral](#), de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)

DO

Linguagens e textos



comunicação e
Informação

de problemas
Raciocínio e resolução



pensamento criativo e
Pensamento crítico



Relacionamento

Inte



soal e autonomia
Desenvolvimento

ambiente Bem-
estar, saúde



Sensibilidade e
artística

técnico e tecnológico
Saber científico,



Consciência domínio
do corpo

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS
(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO** em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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.

SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)

Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), 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.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;
- selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;
- realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;
- estabelecer relações intra e interdisciplinares;
- utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.

Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:

- elaborar sequências de habilidades;
- elaborar coreografias;
- resolver problemas em situações de jogo;

Conhecedor/
sabedor/
culto/
informado
(A, B, G, I, J)

Criativo /Expressivo
(A, C, D, J)

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias)

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.

Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».

Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

OUTRAS

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (*Badminton*, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

- explorar materiais;
- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;
- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;
- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;
- criar soluções estéticas criativas e pessoais.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;
- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;
- analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- realizar tarefas de síntese;
- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;
- elaborar planos gerais, esquemas.

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)****Indagador/
Investigador/
Sistematizador/
organizador
(A, B, C, D, F, H, I, j)**

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em cinco matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:

1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.

2 - Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.

3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES, a Natação, uma matéria da subárea

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:**

- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;
- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;
- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;
- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.

Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- saber questionar uma situação;
- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:

- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;
- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;
- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;
- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;
- interpretar e explicar as suas opções;
- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ou uma matéria da subárea dos DESPORTOS DE COMBATE.

Consulte o [Anexo 3](#) para conhecer os objetivos programáticos para o 7.º ano de escolaridade.

ÁREA DA 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.

Consulte o [Anexo 3](#) para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 7.º ano de escolaridade.

Consulte o *site* da Plataforma [FITescola](#) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.

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.

Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:

- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;
- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;
- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;
- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas;
- ser autónomo na realização das tarefas;
- cooperar na preparação e organização dos materiais.

Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:

- conhecer e aplicar cuidados de higiene;
- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;
- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;
- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I, J)

Cuidador de si e do outro
(B, E, F, G)



PLANEAMENTO A LONGO PRAZO 2018/2019

Matérias a lecionar	7º ANO	8º ANO	9º ANO
Andebol	X	X	a) c)
Basquetebol		X	a) c)
Futebol			X c)
Voleibol	X	a)	a) c)
Ginástica Solo	X	X	X
Ginástica Aparelhos	Minitrampolim Salto de cavalo	Minitrampolim Salto de cavalo Trave olímpica Barra fixa	P. assimétricas c)
Ginástica Rítmica/Acrobática	X		X
Atletismo (saltos/corridas/lançamentos)	C. velocidade C. estafetas S. comprimento S. altura Lanç. peso	C. estafetas C. barreiras S. comprimento S. altura Lanç. peso Lanç. disco	C. velocidade C. barreiras Triplo salto Lanç. disco Lanç. dardo
Atividades Rítmicas Expressivas	a)	a)	a)
Patinagem			X
Jogos de Raquetes	Badminton	Badminton	Badminton / Ténis
Atividades de Exploração da Natureza/Golfe	Golfe	Golfe	AEN Golfe
Natação	b)	b)	b)

Aptidão Física	X	X	X
-----------------------	---	---	---

- Matérias a lecionar de acordo com as características e motivação da turma.
- Sempre que exista a possibilidade por parte das turmas do 7º, 8º e/ou do 9º ano de utilizar a Piscina Municipal de Cantanhede, serão feitas correções ao planeamento anual de forma a salvaguardar o Planeamento a Longo Prazo das matérias a lecionar na disciplina de Educação Física.
- Matérias de revisão/ aplicação, de gestão flexível de acordo com a), em torneios intraturma ou circuito

PLANEAMENTO A TO A LONGO PRAZO 2018 /2019

7º ANO (PROJETO DE AUTONOMIA E FLEXIBILIDADE CURRICULAR)

) (A C T I V I D A D E S P R I N C I P A L E S)	SUBÁREAS	MATÉRIAS	DISTRIBUIÇÃO DOS TEMPOS LETIVOS
	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	12
		Basquetebol	12
	Ginástica	Ginástica no solo	8

	Ginástica de aparelhos: Minitrampolim Salto de cavalo	6
	Ginástica rítmica: Corda / Arco / Bola	4
Atletismo	Corridas (velocidade e estafetas) Saltos (comprimento e altura) Lançamentos (bola/peso)	18
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança, Danças tradicionais e/ ou sociais, de acordo com a)	12
Outras: Golfe / Atividades de exploração da natureza/ Natação	Jogos de raquetes Badminton	8
	Golfe	6
Aptidão Física	Aptidão Física	12
Gestão Flexível do Currículo		4