

## Resumo da planificação

**Disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA**
**7º Ano de escolaridade**

### Programa da disciplina:

| Período | Temas   | Sub-temas  | Aulas Previstas |
|---------|---|--|-----------------|
| 1º      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aptidão física</li> <li>▪ Atletismo.</li> <li>▪ Ginástica.</li> <li>▪ Desporto colectivo.</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Resistência, velocidade, força, flexibilidade.</li> <li>▪ Resistência aeróbia; Salto em altura (Técnica de tesoura).</li> <li>▪ Ginástica Solo; Aparelhos.</li> <li>▪ Basquetebol.</li> </ul> | 37-39           |
| 2º      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aptidão física</li> <li>▪ Atletismo</li> <li>▪ Ginástica.</li> <li>▪ Desportos colectivos.</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Resistência, velocidade, força, flexibilidade.</li> <li>▪ Velocidade</li> <li>▪ Ginástica acrobática.</li> <li>▪ Andebol/Futebol</li> </ul>   | 27-30           |
| 3º      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aptidão física</li> <li>▪ Atletismo.</li> <li>▪ Desporto Colectivo.</li> <li>▪ Modalidades Alternativas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Resistência, velocidade, força, flexibilidade.</li> <li>▪ Estafetas;</li> <li>▪ Voleibol.</li> <li>▪ (Opção)</li> </ul>   | 27-30           |

### Material a apresentar pelo aluno nesta disciplina:

Equipamento desportivo (sapatilhas, meias, fato de treino, t-shirt), material para o banho (chinelos, toalha e produtos de higiene) e o livro adoptado.

### Avaliação:

| Domínios                      | Indicadores a avaliar e pesos  | Instrumentos de avaliação  |
|-------------------------------|--|--|
| Domínio do Saber Fazer<br>75% | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Domínio Psicomotor – 70%<br/>(actividades físicas - 55%, aptidão física - 15%).</li> <li>▪ Domínio Cognitivo (conhecimentos) – 5%.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Testes Práticos.</li> <li>▪ Testes de Aptidão Física.</li> <li>▪ Testes, trabalhos ou aplicação prática dos conhecimentos.</li> </ul> |
| Domínio do Saber Estar<br>25% | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Domínio Sócio-Afectivo – 25%</li> </ul> Empenho<br>Cumprimento Regras<br>Relacionamento e Cooperação  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grelhas de Observação.</li> <li>▪ Tabelas de assiduidade.</li> </ul>  |

## Resumo da planificação

Nota: Não dispensa a consulta obrigatória e integral dos critérios de avaliação gerais de escola e, ao longo do ano será aplicada a seguinte ponderação:

Grupo disciplinar de Educação Física

## Resumo da Planificação

**Disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA**
**8º Ano de escolaridade**
**Programa da disciplina:**

| Período | Temas   | Sub-temas   | Nº de aulas previstas |
|---------|---|---|-----------------------|
| 1º      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aptidão física</li> <li>▪ Atletismo.</li> <li>▪ Voleibol</li> <li>▪ Raquetas</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Resistência, velocidade, força, flexibilidade.</li> <li>▪ Resistência aeróbia.</li> <li>▪ Voleibol.</li> </ul>   | 37-39                 |
| 2º      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aptidão física</li> <li>▪ Atletismo.</li> <li>▪ Basquetebol</li> <li>▪ Ginástica</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Resistência, velocidade, força, flexibilidade.</li> <li>▪ Corrida de velocidade; Salto em Altura.</li> <li>▪ Basquetebol</li> <li>▪ Solo e aparelhos.</li> </ul> | 27-30                 |
| 3º      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aptidão física</li> <li>▪ Futebol</li> <li>▪ Ginástica</li> <li>▪ Modalidades Alternativas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Resistência, velocidade, força, flexibilidade.</li> <li>▪ Futebol</li> <li>▪ Acrobática</li> <li>▪ (Opção).</li> </ul>   | 27-30                 |

**Material a apresentar pelo aluno nesta disciplina:**

Equipamento desportivo (sapatilhas, meias, fato de treino, t-shirt), material para o banho (chinelos, toalha e produtos de higiene) e o livro adoptado.

**Avaliação:**

| Domínios                      | Indicadores a avaliar e pesos  | Instrumentos de avaliação  |
|-------------------------------|--|--|
| Domínio do Saber Fazer<br>80% | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Domínio Psicomotor – 70%<br/>(actividades físicas - 55%, aptidão física - 15%).</li> <li>▪ Domínio Cognitivo (conhecimentos) – 10%.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Testes Práticos.</li> <li>▪ Testes de Aptidão Física.</li> <li>▪ Testes, trabalhos ou aplicação prática dos conhecimentos.</li> </ul> |
| Domínio do Saber Estar<br>20% | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Domínio Sócio-Afectivo – 20%                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assiduidade/Pontualidade – 6.66%;</li> <li>- Participação e empenho – 6.66%;</li> <li>- Responsabilidade e disciplina – 6.66%.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grelhas de Observação.</li> <li>▪ Tabelas de assiduidade.</li> </ul>  |

**Nota: Não dispensa a consulta obrigatória e integral dos critérios de avaliação gerais de escola e, ao longo do ano será aplicada a seguinte ponderação:**

Agrupamento de Escolas de Barcelos  
**Resumo da Planificação**