

3.º Ciclo do Ensino Básico

Planificação Anual

Ano Letivo 2025/2026

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

7º (turmas: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J e K) e 8ºanos (turmas: A, B, C, D, E, F, G, H e I)

Professores: Lurdes Ribeiros, David Baptista, Carla Guerra e Dina Silveira

1 - Estrutura e Finalidades da disciplina

A Educação Física tem como finalidade o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da apropriação das habilidades e conhecimentos, elevação das suas capacidades e formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração de atividade física adequada (intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa).

Esta disciplina é anual em todos os anos de escolaridade e insere-se na componente de formação geral, tendo uma carga horária semanal de três segmentos letivos – 90min. + 45min.

No 7.º e 8º Anos, 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.

Assim, a planificação do Grupo de Recrutamento de Educação Física para o 7º e 8º anos vai de encontro às Aprendizagens Essenciais - perfil do aluno. Esta planificação baseia-se na realidade escolar (características dos alunos, recursos humanos e materiais) e resulta da avaliação inicial das matérias/subáreas (aplicação do protocolo de Avaliação Inicial).

A avaliação inicial tem por objetivo verificar o nível de desempenho geral de cada turma na área das Atividades Físicas e assim definir os objetivos específicos a atingir com

os alunos, estabelecendo os conteúdos a lecionar nas várias matérias, de modo que o aluno desenvolva as aprendizagens essenciais para a obtenção de sucesso na disciplina.

2- Planificação

A planificação anual tem por base as três Áreas de Avaliação da Educação Física – Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos - resultantes da aplicação do Programa Nacional e Aprendizagens Essenciais da disciplina.

No quadro seguinte apresenta-se um exemplo de planificação geral destas Áreas por período, que pode não ser uniforme para todas as turmas dos 7º e 8º anos de escolaridade, uma vez que dependerá essencialmente das características de cada turma, nomeadamente do nível inicial de prestação e a sua evolução em relação aos objetivos propostos para cada uma dessas Áreas.

Cada professor é responsável pela planificação específica das suas turmas tendo em atenção aquelas características e os recursos materiais disponíveis (Instalações desportivas). Está previsto, ao longo do 1º período e caso as turmas necessitam, fazer a recuperação e consolidação das aprendizagens em relação ao ano letivo anterior.

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
1º Período (15/9 a 16/12) 13 semanas (+ ou – 41 tempos)	Apresentação – Normas de funcionamento da disciplina, referencial de avaliação, atividades do PAA e Desporto Escolar. Aplicação do Protocolo de Avaliação Inicial Área das Atividades Físicas - Sub-áreas Voleibol: - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe por Cima; - Manchete; - Serviço por Baixo / Cima / Suspensão; - Remate; - Bloco; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 4x4 – 7ºanos e 6x6 – 8ºanos. Basquetebol 3x3: - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Receção; - Drible de progressão e proteção; - Lançamento em apoio, na passada e suspensão; - Ressonância ofensivo e defensivo; - Bloqueio;	1 tempo 2 tempos + ou – 6 tempos

	- Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo 3x3 a meio-campo. Ginástica no Solo: - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Rolamento engrupado à frente e atrás; - Pino de cabeça; - Elementos de Flexibilidade – espargata ou ponte ou rã; - Elementos de Equilíbrio – avião ou vela; - Roda. Ginástica de aparelhos: - Conhece a modalidade: objetivo, regras; Trave - Entrada a um pé e/ou com Reuter; - Marcha para a frente e para a retaguarda; - Meia volta em pontas e/ou com balanço de uma perna; - Salto a pés juntos, gato, garça, meia tesoura e troca de passo; - Avião; - Saída em extensão; - Saída em meia pirueta; - Saída com roda/rodada. Boque - Salto ao eixo; - Salto entre-mãos. Plinto - Salto coelho com saída em eixo; - Rolamento no plinto longitudinal; - Salto ao eixo; - Salto entre-mãos. Atividades Rítmicas Expressivas/Dança - Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. Danças sociais e tradicionais Badminton: - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Posição base; - Deslocamentos; - Clear; - Lob; - Serviço curto e comprido; - Drive; - Amorti; - Remate; - Jogo singulares e pares. Atletismo - Corridas de Resistência; * Avaliação formativa e sumativa, ao longo das aulas.	+ ou – 6 tempos + ou – 7 tempos + ou – 3 tempos + ou – 6 tempos + ou – 6 tempos
	Área dos Conhecimentos 7º ano - Aptidão Física / Benefícios do exercício físico para a saúde; Dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, jogos olímpicos e paralímpicos.	+ ou – 2 aulas

	8º ano – Aptidão Física e saúde; Estilos de vidas saudáveis e Capacidades Motoras; Valores Olímpicos e paralímpicos. Teste escrito ou outro instrumento de avaliação.	
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	+ ou – 3 aulas

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
2º Período (05/01 a 27/03) 12 semanas (+ ou - 36 tempos)	Área das Atividades Físicas - Sub-áreas Voleibol: Continuação da matéria do 1º Período. Andebol: - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Receção; - Drible; - Remate em apoio e suspensão; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Defesa e ataque 6:0 e 5:1; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 7x7. Ginástica de Solo: - Rolamento engrupado à frente e atrás, com pernas afastadas e estendidas; - Rolamento engrupado à frente, em salto; - Pino de braços; - Pino de braços, com saída em rolamento à frente; - Roda com uma mão; - Rodada; - Salto de mãos; - Esquema gímnico no solo. Ginástica de Aparelhos: - Conhece a modalidade: objetivo, regras; Boque - Salto entre-mãos. Plinto - Salto ao eixo no plinto longitudinal; - Salto entre-mãos no plinto transversal. Minitrampolim - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Salto de Carpa de pernas afastadas; - Pirueta; - Salto carpa de pernas juntas; - Salto peixe; - Mortal engrupado à frente. Atividades Rítmicas Expressivas/Dança: - Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação,	+ ou – 5 tempos + ou – 9 tempos + ou – 6 tempos + ou – 4 tempos

	fluidez de movimentos e em sintonia com a música. Danças sociais e tradicionais. Atletismo: - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Corrida de velocidade de 40 m, com partida em pé e com partida de blocos; - Corrida de Estafetas; - Corrida de Barreiras. Badminton: Continuação da matéria do 1º Período. * Avaliação formativa e sumativa, ao longo das aulas.	+ ou – 6 tempos + ou – 4 tempos
	Área dos Conhecimentos 7º ano - Aptidão Física / Benefícios do exercício físico para a saúde; Dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, jogos olímpicos e paralímpicos. 8º ano – Aptidão Física e saúde; Estilos de vidas saudáveis e Capacidades Motoras; Valores Olímpicos e paralímpicos. Teste escrito ou outro instrumento de avaliação.	+ ou – 2 aulas
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	+ ou – 3 aulas

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
3º Período (13/04 a 12/06) 9 semanas (+ ou - 27 tempos)	Área das Atividades Físicas - Sub-áreas Basquetebol 5x5: - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Receção; - Drible de progressão e proteção; - Lançamento em apoio, na passada e suspensão; - Ressalto ofensivo e defensivo; - Bloqueio; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Defesa e ataque 1:2:2; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 5X5 ou 3x3 a campo inteiro. Ginástica Rítmica: Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os seguintes aparelhos: arco e corda, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos. Ginástica Acrobática: Em situação de pares/trios/quadras: - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança; - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos	+ ou – 5 tempos + ou – 2 tempos + ou – 8 tempos

	elementos acrobáticos e coreográficos; - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. Futsal: - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Receção; - Drible; - Remate; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Enquadramento ofensivo e defensivo; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 5x5. Badminton: Continuação da matéria do 1º Período. Atletismo: - Lançamento do Peso/Vórtex; - Salto em Altura com técnica de tesoura e com técnica Fosbury Flop. * Avaliação formativa e sumativa, ao longo das aulas.	+ ou – 3 tempos + ou – 2 tempos
	Área dos Conhecimentos *A avaliação desta área é realizada durante os períodos anteriores.	
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	+ ou – 2 aulas

*A distribuição do número de aulas por matérias será ajustada de acordo com a especificidade de cada turma, tendo em conta os resultados da aplicação do Protocolo da Avaliação Inicial, a rotação de espaços, bem como, a supressão de uma modalidade ou conteúdos programáticos, devido às atividades extracurriculares em que os alunos/professores participam, especificamente as atividades do Desporto Escolar.

Esta planificação segue as orientações do Despacho n.º 6605-A/ 2021, de 6 de julho, bem como do documento "Aprendizagens Essenciais".

A planificação acima foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física – 620 em 3 de setembro de 2025.

Os docentes:

Lurdes Ribeiros, David Baptista,

Carla Guerra e Dina Silveira

O Coordenador de Grupo de recrutamento:

Luís Candeias