



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.
5. 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  
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

## 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)

**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.

**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:**

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

**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.

**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**

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

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

Autoavaliador/  
Heteroavaliador  
(transversal às áreas)

**ORGANIZADOR**

Domínio

**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES**

O aluno deve ficar capaz de:

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.

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

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**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.

**DESCRITORES  
DO PERFIL DOS  
ALUNOS**

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

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