

Plano Curricular

Ano Letivo 2022 / 23

Ano: 7º	Turma: A	Disciplina: Educação Física
----------------	-----------------	------------------------------------

1º Semestre	
Unidades didáticas: Ginástica; Aptidão Física; Voleibol; Atletismo; Andebol	Tempos letivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação - IMC ▪ Teste diagnóstico. Bateria de Testes Fitnessgram ▪ Ginástica <ul style="list-style-type: none"> - Rolamentos à frente e retaguarda, engrupado e pernas afastadas; - Posições de equilíbrio, flexibilidade e elementos de ligação; - Apoio facial invertido de cabeça e de braços; - Roda ▪ Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> - Treino por séries ▪ Voleibol <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e Regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de Jogo reduzido; - Arbitragem ▪ Atletismo <ul style="list-style-type: none"> - Resistência Aérobica - Salto em comprimento ▪ Andebol <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de Jogo reduzido; - Arbitragem 	<p>1</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>12</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>1</p>
Auto e heteroavaliação.	1
Total:	52

2º Semestre	
Unidades didáticas: Aptidão Física; Atletismo; Basquetebol; Ténis de Mesa	Tempos letivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> - Treino por séries 	6
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atletismo <ul style="list-style-type: none"> - Salto em altura; - Corrida de Estafetas; - Corrida de velocidade 	6
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginástica <ul style="list-style-type: none"> - Saltos no mini-trampolim; - Saltos no bock e no plinto; - Deslocamentos na trave; 	10
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Basquetebol <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e Regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de jogo reduzido - Arbitragem 	10
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ténis de Mesa <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de Jogo; - Arbitragem 	6
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Futsal <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de Jogo reduzido; - Arbitragem 	8
Auto e heteroavaliação.	1
Total:	47

A professora responsável: Maria João Luz