

## Plano Curricular

### Ano Letivo 2022/2023

<b>Ano: 7º</b>	<b>Turma: C</b>	<b>Disciplina: Educação Física</b>
----------------	-----------------	------------------------------------

<b>1º Semestre</b>	
<b>Unidades didáticas: Ginástica; Aptidão Física; Voleibol; Atletismo; Andebol</b>	<b>Tempos letivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apresentação</li> <li>▪ Teste diagnóstico. Bateria de Testes Fitnessgram</li> <li>▪ <b>Ginástica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamentos à frente e retaguarda, engrupado e pernas afastadas;</li> <li>- Posições de equilíbrio, flexibilidade e elementos de ligação;</li> <li>- Apoio facial invertido de cabeça e de braços;</li> <li>- Roda</li> <li>- Saltos no Mini-trampolim</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Aptidão Física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treino por séries</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Voleibol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação e Regras;</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos;</li> <li>- Situação de Jogo reduzido;</li> <li>- Arbitragem</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Atletismo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência Aérobica</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Andebol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação e regras;</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos;</li> <li>- Situação de Jogo reduzido;</li> <li>- Arbitragem</li> </ul> </li> </ul>	<p>1</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>1</p>
Auto e heteroavaliação.	1
<b>Total:</b>	<b>47</b>

<b>2º Semestre</b>	
<b>Unidades didáticas: Aptidão Física; Atletismo; Basquetebol; Ténis de Mesa</b>	<b>Tempos letivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Aptidão Física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treino por séries</li> </ul> </li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atletismo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em comprimento;</li> <li>- Corrida de Estafetas;</li> <li>- Corrida de velocidade</li> </ul> </li> </ul>	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Basquetebol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação e Regras;</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos;</li> <li>- Situação de jogo reduzido</li> <li>- Arbitragem</li> </ul> </li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ténis de Mesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação e regras;</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos;</li> <li>- Situação de Jogo;</li> <li>- Arbitragem</li> </ul> </li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Futsal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação e regras;</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos;</li> <li>- Situação de Jogo reduzido;</li> <li>- Arbitragem</li> </ul> </li> </ul>	10
Auto e heteroavaliação.	1
<b>Total:</b>	<b>45</b>

**O professor responsável: Adriano Coutinho**