

Plano Curricular de Educação Física

7º Ano – Ano Letivo 2017/2018

1º Período

| Conteúdos Programados | Aulas Previstas | Aulas Dadas |
|---|-----------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Basquetebol;▪ Hóquei de Campo;▪ Ginástica de Aparelhos;▪ Atletismo (Lançamento do Peso);▪ Badminton;▪ Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas. | 41 | |

2º Período

| Conteúdos Programados | Aulas Previstas | Aulas Dadas |
|--|-----------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Basquetebol;▪ Futebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica Solo;▪ Atletismo (Lançamento do Peso);▪ Dança;▪ Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas. | 33 | |

3º Período

| Conteúdos Programados | Aulas Previstas | Aulas Dadas |
|--|-----------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Futebol;▪ Hóquei de Campo;▪ Ginástica de Solo;▪ Atletismo (Lançamento do Peso);▪ Badminton;▪ Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas. | 30 | |

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.