

# Plano Curricular de Educação Física

7º Ano – Ano Letivo 2021/2022

## 1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Voleibol;</li><li>▪ Basquetebol;</li><li>▪ Ginástica (Aparelhos e Solo);</li><li>▪ Atletismo (Corrida de Barreiras);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Badminton;</li><li>▪ Luta;</li><li>▪ 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.</li><li>▪ 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.</li></ul>	39	

## 2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Andebol;</li><li>▪ Futebol;</li><li>▪ Ginástica (Solo e Aparelhos);</li><li>▪ Atletismo (Salto em Comprimento);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Badminton;</li><li>▪ Luta;</li><li>▪ 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.</li><li>▪ 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.</li></ul>	42	

### 3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Basquetebol;</li><li>▪ Futebol;</li><li>▪ Ginástica (Solo e Aparelhos);</li><li>▪ Atletismo (Corrida de Barreiras);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Badminton;</li><li>▪ Luta;</li><li>▪ 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.</li><li>▪ 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.</li></ul>	24	

**Nota:** Cada aula corresponde a 50 minutos.