

Plano Curricular de Educação Física

7º Ano – Ano Letivo 2023/2024

1º Período

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

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Futebol;▪ Ginástica (Solo e Aparelhos);▪ Atletismo (Salto em Altura);▪ Dança;▪ Badminton;▪ Luta;▪ 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.▪ 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.	39	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Basquetebol;▪ Futebol;▪ Ginástica (Solo e Aparelhos);▪ Atletismo (Lançamento do Peso);▪ Dança;▪ Badminton;▪ Luta;▪ 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.▪ 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.	27	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.