

Ano/Turma: 7º A		Disciplina: Educação Física
Ano Letivo – 2022/2023		Professor: Suzana Godinho / Mário Ribeiro
1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
40 aulas previstas (conteúdos programáticos)	38 aulas previstas (conteúdos programáticos)	25 aulas previstas (conteúdos programáticos)
Condição Física Flexibilidade, resistência, força, velocidade	Condição Física Flexibilidade, resistência, força, velocidade	Condição Física Flexibilidade, resistência, força, velocidade
Testes FitEscola (6 aulas) – início e fim do período Índice massa corporal, Vaivém, Abdominais, Flexões de braços, 40m, Impulsão Horizontal, Senta e alcança.	Testes FitEscola (3 aulas) – fim do período Índice massa corporal, Vaivém, Abdominais, Flexões de braços, 40m, Impulsão Horizontal, Senta e alcança.	Testes FitEscola (3 aulas) – fim do período Índice massa corporal, Vaivém, Abdominais, Flexões de braços, 40m, Impulsão Horizontal, Senta e alcança.
Badminton (1x1, 2x2) (9 aulas) Regras, Sistema de pontuação, campo, Serviço curto e comprido, Lob, Clear, deslocamentos	Basquetebol (Técnica, 3x3 e formal) (11 aulas) Regras, Sistema de Pontuação, Campo, Passe de peito e picado, Receção, Drible de proteção e progressão, Lançamento parado e na passada, Ressalto, Enquadramento, Desmarcação, Posição defensiva básica, Marcação individual, Passe e corte	Voleibol (Técnica, 2x2 e formal) (8 aulas) Regras, Sistema de Pontuação, Campo, Passe alto de frente, Manchete, Serviço por baixo
Futsal (Técnica, 2x2 e formal) (8 aulas) Regras, Campo, Passe, Receção e Controlo de bola, Drible, Condução de bola, Remate, Desmarcação, Marcação	 Ginástica (3 horas) circuito gimnico Atletismo (11 aulas) Corridas (barreiras, estafetas), Saltos (altura, comprimento e triplô salto) e Lançamentos (peso)	Orientação (6 aulas) Conhece as noções básicas de orientação, orienta um mapa; realiza percurso.
Andebol (Técnica e 3x3) (8 aulas) Regras, Sistema de Pontuação, Campo, Passe, Receção, Drible, Remate em apoio e em salto, Desmarcação, Marcação individual	 Desportos Adaptados (5 aulas) Regras, Sistema de Pontuação, campo, técnicas individuais de algumas modalidades de desporto adaptado (Boccia,	Cicloturismo (6 aulas) Preparação, manutenção e utilização da bicicleta, percurso em bicicleta com monte e desmonte em andamento, travagem em equilíbrio, trajeto em slalo5
Ginástica de solo e de aparelhos (9 aulas)		

<p>Solo: posições de equilíbrio e flexibilidade, rolamentos à frente e retaguarda, pino de braços, pino de cabeça e roda</p> <p>Plinto transversal: Salto de eixo e entre-mãos</p> <p>Plinto longitudinal: Salto de eixo</p> <p>Minitrampolim: Salto em extensão, salto engrupado, salto encarpado, piroeta; $\frac{3}{4}$ mortal à frente engrupado</p>	<p>Goalball, Polibat)</p> <p>Ténis (1x1, 2x2) (5 aulas)</p> <p>Regras, Sistema de pontuação, campo, Serviço, batimentos de direita e de esquerda, deslocamentos</p> <p>Natação (10 aulas)</p> <p>Iniciação às Técnicas de costas bruços e crawl.</p> <p>NOTA: Caso a piscina esteja em funcionamento, esta modalidade substituirá o Tenis e os desportos adaptados</p>	
---	--	--