

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 7.º ano

Curso: 3.º Ciclo

Ano Letivo: 2023/2024

TEMA	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	SUB-CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	TEMPOS LETIVOS	CONTEÚDOS
1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ANDEBOL	25	Regulamento/Regras; Posição Base; Recepção e Controlo de Bola; Passe; Recepção parado e em corrida; Passe de ombro; Remate em apoio e em Suspensão. Jogo Reduzido.
		BASQUETEBOL		Regulamento/Regras; Posição Base; Passe de peito; Passe picado; Recepção; Drible; Lançamento em apoio; Lançamento na passada. Jogo Reduzido.
		FUTEBOL		Regulamento/Regras; Recepção e Controlo de Bola; Passe; Condução de Bola; Remate. Jogo Reduzido.
		VOLEIBOL		Regulamento/Regras; Posição Base; Passe alto de frente; recebe o serviço com as duas mãos por cima; sustenta a bola no ar em passe por cima em situação de exercício critério e em situação de Jogo: 1+1, 1x1, 2+2 e 2x2.
2	GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO	7	Em situação de Exercício: Avião; Vela; Cambalhota/Rolamento à frente e retaguarda membros inferiores afastados à frente e atrás; Posições de flexibilidade: Ponte; Espargata lateral e frontal.
		GINÁSTICA DE APARELHOS		Boque: Salto entre-mãos; salto ao eixo com chamada no Reuter. Mini-Trampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; pirueta.
		GINÁSTICA RÍTMICA		Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita); Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita), respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola; Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos; Rola o arco no solo num só sentido ou imprimindo-lhe efeito vaivém.
3	ATLETISMO	ATLETISMO	7	Corrida de Velocidade (Partida de Pé); Salto em altura (técnica tesoura); Lançamento da bola/vortex (iniciação ao dardo).
4	RAQUETES	BADMINTON	7	Regulamento/Regras; Pega; Posição base; Deslocamentos; Serviço; Clear; Lob; Jogos lúdicos; 1+1.
		TÉNIS		Regulamento/Regras; Pega; Posição base; Serviço; Resposta ao serviço; deslocamentos.
		PADEL		Regulamento/Regras; Pega; Posição base; Serviço; Deslocamentos; Batimentos.
5	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	DANÇAS	7	Aeróbica - Realiza os passos base: Marcha; Corrida (jogging); Passo e Toque (step-touch); Elevação do Joelho (knee lift); Passo Cruzado (grapevine); Passo em V (v step), com coordenação e ritmo; cria uma coreografia de grupo de 32 tempos com passos base.
6	OUTRAS MATÉRIAS	BASEBOL	7	Regulamento/Regras; Ocupação equilibrada do espaço de jogo; Posição base para bater; Batimento; Corrida de bases; Lançamento; Recepção e passe.
		CORFEBOL		Regulamento/Regras; Posição básica defensiva; Passe de peito; Passe de ombro; Recepção; Recepção; Lançamento parado; Lançamento na passada; Lançamento de penalidade; Jogo reduzido.

		HÓQUEI EM CAMPO		Regulamento/Regras; Posição básica defensiva; Pega do stique; Passe e receção; Condução da bola; Jogos lúdicos.
		JOGOS TRADICIONAIS		Tração com corda; saltar à corda.
		LUTAS		Realiza luta no chão tentando derrubar e imobilizar o adversário; Jogos lúdicos.
		NATAÇÃO		Flutua em equilíbrio na vertical e horizontal (Ventral/Dorsal); coordena a inspiração/expiração, em situações simples com e sem apoio; desloca-se em flutuação, coordenando ações simples de pernas e braços com a respiração; Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade).
		ORIENTAÇÃO		Regras de segurança; Orientação do mapa; Identificação no espaço envolvente e no mapa; Realizar um percurso na escola, em equipa.
		PATINAGEM		Regras de segurança; Ação técnicas de base: Levantar; Equilibrar e Baixar; Quedas; Posição Base; Deslocamentos.
		RÂGUEBI		Tag Râguebi ou Touch Râguebi - Regulamento/Regras; Posição Básica defensiva; Passe parado e em corrida com as duas mãos; Receção; Avança no terreno; Linha defensiva; Ensaio.
7	APTIDÃO FÍSICA	BATERIA DE TESTES <i>FITESCOLA</i>	30	Vv20m; Abdominais, Flexões de Braços; Velocidade (40m); Senta e Alcança; agilidade 4x10m e Salto de Impulsão Horizontal.
8	CONHECIMENTOS	APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE	10	Consultar o Roteiro dos Conhecimentos.
		OLIMPISMO		