

**Disciplina de Educação Física**
**7º Ano Turma B – Pereira**

Conteúdos programáticos e aulas previstas	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	26	20	20	<b>66</b>
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica e auto-avaliação	6	1	1	<b>8</b>
Nº de aulas para leção/avaliação de conteúdos	20	19	19	<b>58</b>

<b>1º PERÍODO</b>	Apresentação. Normas da disciplina. Critérios de avaliação. Planeamento anual	<b>2</b>
	<b>FitEscola:</b> aferição do peso, altura e % Massa Gorda. Vaivém, abdominais e extensões de braços.	<b>3</b>
	<b>Avaliação Diagnóstica</b> ( Ginástica e Basquetebol )	<b>3</b>
	<b>Basquetebol:</b> origem, evolução, caracterização da modalidade e regras. Manipulação e controlo de bola, passe e receção (peito, ombro e picado), drible (progressão e protecção), lançamento (parado, em salto e na passada), paragens e rotação sobre o pé eixo, mudanças de direcção com passagem da bola pela frente, ressalto (ofensivo e defensivo), desmarcação, jogo 1x1 e jogo 3x3, posição básica ofensiva e passe e corte.	<b>10</b>
	<b>Dança:</b> origem, evolução e caracterização. Gestos, passos, saltos, voltas e deslocamentos.	<b>6</b>
	<b>Avaliação teórica</b>	<b>1</b>
	<b>Auto-avaliação</b>	<b>1</b>
<b>2º PERÍODO</b>	<b>FitEscola:</b> vaivém, abdominais e ext. de braços	<b>3</b>
	<b>Badminton:</b> origem, evolução, caracterização da modalidade e regras. Posição base, deslocamentos, pega da raquete, pega do volante, clear, lob, serviço curto e serviço longo. Jogo 1X1 simplificado e jogo 1X1 dirigido.	<b>10</b>
	<b>Dança:</b> Gestos, passos, saltos, voltas e deslocamentos. Apresentação de uma pequena coreografia.	<b>4</b>
	<b>Minitrampolim:</b> salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa de pernas afastadas e pirueta vertical.	<b>2</b>
	<b>Teste Escrito</b>	<b>1</b>
	<b>Auto-avaliação</b>	<b>1</b>
<b>3º PERÍODO</b>	<b>FitEscola:</b> aferição do peso, altura e % Massa Gorda. Vaivém, abdominais e extensões de braços.	<b>2</b>
	<b>Ginástica:</b> origem, evolução e caracterização da modalidade. <b>Solo:</b> rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento á retaguarda com pernas afastadas e estendidas, roda e pino de braços. Sequência gímnica com conteúdos abordados e ainda posições de flexibilidade, equilíbrio e saltos e voltas.	<b>8</b>
	<b>Andebol:</b> origem, evolução e caracterização da modalidade. Passe e receção; drible; remate em apoio e em suspensão; fintas; mudanças de direcção em drible; defesa individual; atitude base defensiva; desmarcação. Jogo 5X5	<b>8</b>
	<b>Teste Teórico</b>	<b>1</b>
	<b>Auto-avaliação</b>	<b>1</b>

Os conteúdos relativos à Educação Desportiva e Condição Física serão lecionados ao longo do ano letivo.

Avaliação: Contemplará todas as dimensões enunciadas nos critérios de avaliação definidos para a disciplina de Educação Física.