

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO

Domínio, Tema, Conhecimentos	Gestão do tempo
<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Basquetebol Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	13 aulas
<p>ATLETISMO Corrida de resistência Corrida de Velocidade Corrida de Barreiras Corrida de Estafetas Salto em Comprimento</p>	13 aulas
<p>BADMINTON/ PADEL Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</p>	11 aulas
<p>GINÁSTICA (Solo) Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões) que combine com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas</p>	12 aulas
<p>PATINAGEM Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p>	11 aulas
<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	10 aulas

NOTA: A área da aptidão física, cujo objetivo é elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, será trabalhada ao longo de todo o ano letivo.