

Plano Curricular de Educação Física

Ano letivo 2022/2023
7º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
Atividades Físicas	1. Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Futebol; Voleibol; Andebol) 2. Ginástica (Solo; Aparelhos) 3. Atletismo (Corridas; Saltos; Lançamentos) 4. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) 5. Outros (Jogos de Raquetes; Softbol; Corfebol)	De 95 a 105	1º e 2º
Conhecimentos	1. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. 2. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.		
Aptidão Física	1. Desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas, situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

setembro de 2022

Os Professores