

ESCOLA BÁSICA D. ANTÓNIO DE ATAÍDE

Ano Letivo de 2016-2017

Área Curricular Disciplinar de Educação Física Cronologia dos conteúdos programáticos - tempos de 50 minutos

	1º PERÍODO De: 15-09-2016 a 16-12-2016	2º PERÍODO De: 03-01-2017 a 04-04-2017	3º PERÍODO De: 19-04-2017 a 16-06-2017
7ºANO	<p><u>Avaliação Inicial</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Basquetebol -Nível Introdutório ◆ Futsal -Nível Elementar ◆ Voleibol-Parte Elementar ◆ Atletismo - Nível Introdutório ◆ Ginástica - Parte do Elementar <p><u>Desportos Coletivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆Futebol - Nível Elementar ◆Andebol - Nível Introdutório <p><u>Desportos Individuais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆Badminton – Nível Introdutório ◆Ginástica de Solo – Nível Elementar ◆Atletismo - Corridas (resistência) e saltos (comprimento) – Nível elementar <p><u>Condição Física:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resistência ◆ Velocidade ◆ Força Superior ◆ Força Inferior ◆ Força Média ◆ Flexibilidade ◆ Medições corporais (IMC) 	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆Basquetebol - Nível Elementar ◆Voleibol - Nível Introdutório <p><u>Desportos Individuais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆Ginástica de Aparelhos -Nível Introdutório ◆Atletismo - Corridas (barreiras, velocidade); Saltos (altura) – Nível Elementar ◆Dança - Rumba Quadrada, Merengue – Nível Introdutório <p><u>Condição Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resistência ◆ Velocidade ◆ Força Superior ◆ Força Inferior ◆ Força Média ◆ Flexibilidade 	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Voleibol – Nível Introdutório ◆Andebol – Nível Introdutório <p><u>Desportos Individuais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ginástica Acrobática – Nível Introdutório ◆ Atletismo - Corridas (estafetas); Lançamentos (peso) – Nível Elementar ◆ Dança – Regatinho – Nível Introdutório ◆ Badminton – Nível Introdutório ◆ Corrida de Orientação – Nível Introdutório <p><u>Condição Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resistência ◆ Velocidade ◆ Força Superior ◆ Força Inferior ◆ Força Média ◆ Flexibilidade ◆ Medições corporais (IMC)

	1º PERÍODO De: 15-09-2016 a 16-12-2016	2º PERÍODO De: 03-01-2017 a 04-04-2017	3º PERÍODO De: 19-04-2017 a 16-06-2017
8ºANO	<p><u>Avaliação Inicial</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Basquetebol -Nível Introdutório ◆ Futsal -Nível Elementar ◆ Voleibol-Parte Elementar ◆ Atletismo - Nível Introdutório ◆ Ginástica - Parte do Elementar <p><u>Desportos Coletivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Futebol - Nível Elementar ◆ Andebol - Nível Introdutório <p><u>Desportos Individuais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Badminton – Nível Introdutório ◆ Ginástica de Solo – Nível Elementar ◆ Atletismo - Corridas (resistência) e saltos (comprimento) – Nível elementar <p><u>Condição Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resistência ◆ Velocidade ◆ Força Superior ◆ Força Inferior ◆ Força Média ◆ Flexibilidade ◆ Medições corporais (IMC) 	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Basquetebol - Nível Elementar ◆ Voleibol - Nível Introdutório <p><u>Desportos Individuais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ginástica de Aparelhos -Nível Introdutório ◆ Atletismo - Corridas (barreiras, velocidade); Saltos (altura) – Nível Elementar ◆ Dança - Rumba Quadrada, Merengue – Nível Introdutório <p><u>Condição Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resistência ◆ Velocidade ◆ Força Superior ◆ Força Inferior ◆ Força Média ◆ Flexibilidade 	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Voleibol – Nível Introdutório ◆ Andebol – Nível Introdutório <p><u>Desportos Individuais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ginástica Acrobática – Nível Introdutório ◆ Atletismo - Corridas (estafetas); Lançamentos (peso) – Nível Elementar ◆ Dança – Regadinho – Nível Introdutório ◆ Badminton – Nível Introdutório ◆ Corrida de Orientação – Nível Introdutório <p><u>Condição Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resistência ◆ Velocidade ◆ Força Superior ◆ Força Inferior ◆ Força Média ◆ Flexibilidade ◆ Medições corporais (IMC)

	1º PERÍODO De: 15-09-2016 a 16-12-2016	2º PERÍODO De: 03-01-2017 a 04-04-2017	3º PERÍODO De: 19-04-2017 a 16-06-2017 (9.ºANO até 06-06-2017)
9ºANO	<p><u>Avaliação Inicial</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Basquetebol -Nível Introdutório ◆ Futsal -Nível Elementar ◆ Voleibol-Parte Elementar ◆ Atletismo - Nível Introdutório ◆ Ginástica - Parte do Elementar <p><u>Desportos Coletivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Futebol - Nível Elementar/Avançado ◆ Andebol - Nível Elementar <p><u>Desportos Individuais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Badminton – Nível Elementar ◆ Ginástica de Solo – Nível Elementar ◆ Atletismo - Corridas (resistência) e saltos (comprimento) – Nível elementar <p><u>Condição Física:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resistência ◆ Velocidade ◆ Força Superior ◆ Força Inferior ◆ Força Média ◆ Flexibilidade ◆ Medições corporais (IMC) 	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Basquetebol - Nível Elementar/Avançado ◆ Voleibol - Nível Elementar ◆ Futebol – Nível Elementar/Avançado <p><u>Desportos Individuais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ginástica de Aparelhos -Nível Elementar ◆ Atletismo - Corridas (barreiras, velocidade); Saltos (altura) – Nível Elementar/Avançado ◆ Dança - Rumba Quadrada, Aeróbica – Nível Elementar <p><u>Condição Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resistência ◆ Velocidade ◆ Força Superior ◆ Força Inferior ◆ Força Média ◆ Flexibilidade 	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Voleibol – Nível Elementar ◆ Andebol – Nível Elementar <p><u>Desportos Individuais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ginástica Acrobática – Nível I - Elementar ◆ Atletismo - Corridas (estafetas); Lançamentos (peso) – Nível Elementar ◆ Dança – Regatinho– Nível Avançado ◆ Badminton – Nível Elementar ◆ Ténis de Mesa – Nível Elementar <p><u>Condição Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Resistência ◆ Velocidade ◆ Força Superior ◆ Força Inferior ◆ Força Média ◆ Flexibilidade ◆ Medições corporais (IMC)