

PLANIFICAÇÃO ANUAL (NÚMERO DE AULAS POR CONJUNTO DE MATÉRIA EM CADA PERÍODO)

Ano Letivo 2022/23

	5º Ano	Aulas	6º Ano	Aulas	
1º Período	Apresentação	1	Apresentação	1	
	Jogos Pré-desportivos	8 a 10	Andebol	7 a 9	
	Futebol	6 a 8	Futebol	7 a 9	
	Ginástica de Solo (Rolamento engrupado à frente e retaguarda; Apoio facial Invertido; Posições de flexibilidade e equilíbrio (Ponte; Espargata, Rã, Vela, Avião)) - (Silvares) Multiatividades (CTX)	5 a 6	Gin. de Solo (Rol. eng. e pernas afastadas à frente e retag.; Apoio facial Invertido; Roda; Posições de flexibilidade e equilíbrio (Ponte; Espargata, Rã, Vela, Avião)). - (Silvares) Multiatividades (CTX)	5 a 6	
	Atletismo (Velocidade; Corrida curta transpondo pequenos obstáculos)	5 a 6	Atletismo (Velocidade (40m), Corrida curta transpondo pequenos obstáculos); Estafetas (4x50))	5 a 6	
	Danças Tradicionais (Regadinho e Erva-cidreira)	4	Danças Tradicionais (Regadinho e Erva-cidreira)	4	
	Apti. Física (Resist., Força, orientação espacial e equilíbrio)	3	Apti. Física (Resist., Força, orientação espacial e equilíbrio)	3	
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	
	TOTAL	35 a 39		TOTAL	35 a 39
2º Período	Futebol (cont.)	7 a 8	Futebol (cont.)	5 a 6	
	Basquetebol	9 a 11	Basquetebol	9 a 11	
	Ginástica de Solo (Roda) Ginástica de Aparelhos (Salto de Eixo) - (Silvares) Multiatividades (CTX)	5 a 6	Ginástica de Aparelhos (Salto de Eixo; Salto entre mãos; Rolamento à frente no plinto longitudinal - (Silvares) Multiatividades (CTX)	7 a 8	
	Atletismo (Salto em Altura (técnica de tesoura - Silvares) e Salto em Comprimento)); lançamento da bola/vortex	6 a 7	Atletismo ((Salto em Altura (técnica de tesoura - Silvares) e Salto em Comprimento)); lançamento do peso 2/3kg	6 a 7	
	Danças Sociais (Cha-cha-cha)	4	Danças Sociais (Cha-cha-cha)	4	
	Aptidão Física (Velocidade, flexibilidade e destreza)	3	Aptidão Física (Velocidade, flexibilidade, destreza)	3	
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	
	TOTAL	33 a 36		TOTAL	33 a 36
3º Período	Voleibol	12 a 14	Voleibol	12 a 14	
	Ginástica Aparelhos (Saltos no Minitrampolim; Equilíbrio na Trave) - (Silvares) / Multiatividades (CTX)	5 a 6	Ginástica Aparelhos (Saltos no Minitrampolim; Equilíbrio na Trave) - (Silvares) / Multiatividades (CTX)	5 a 6	
	Dança (Aeróbica e Zumba)	4	Dança (Aeróbica e Zumba)	4	
	Aptidão Física (Resistência, velocidade, força, flexibilidade, orientação espacial, equilíbrio e destreza)	4	Aptidão Física (Resistência, velocidade, força, flexibilidade, orientação espacial, equilíbrio e destreza)	4	
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	
	TOTAL	21 a 24		TOTAL	21 a 24

PLANIFICAÇÃO ANUAL (NÚMERO DE AULAS POR CONJUNTO DE MATÉRIA EM CADA PERÍODO)

Ano Letivo 2022/23

	7º Ano	Aulas	8º Ano	Aulas	9º Ano	Aulas
1º Período (+/- 39 tempos)	Consolidação de conteúdos		Consolidação de conteúdos		Consolidação de conteúdos	
	Andebol	10 t	Basquetebol	10 t	Futsal	14 t
	Badminton	10 t				
	Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim (Silvares) Multiatividades (CTX)	6 t	Ginástica de Solo (Silvares) Multiatividades (CTX)	10 t	Ginástica Acrobática (Silvares) Multiatividades (CTX)	9 t
	Atletismo – Salto em Altura (Silvares) Multiatividades (CTX)	3 t	Atletismo – Lançamento do peso	3 t	Atletismo – Salto em comprimento	6 t
			Danças - Sociais ou Aeróbica	6 t		
	Aptidão Física	8 t	Aptidão Física	8 t	Aptidão Física	8 t
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t
	TOTAL	39 t	TOTAL	39 t	TOTAL	39 t
2º Período (+/- 36 tempos)	Basquetebol	10 t	Futsal	10 t	Andebol	10 t
			Badminton	10 t		
	Ginástica de Solo (Silvares) Multiatividades (CTX)	9 t	Ginástica de Aparelhos – Boque (Silvares) Multiatividades (CTX)	4 t	Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim (Silvares) Multiatividades (CTX)	8 t
	Atletismo – Velocidade	3 t	Atletismo - Barreiras	3 t		
	Atletismo - Estafetas	4 t			Danças - Sociais ou Aeróbica	8 t
			Aptidão Física	7 t	Aptidão Física	8 t
	Aptidão Física	8 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t				
	TOTAL	36 t	TOTAL	36 t	TOTAL	36 t
3º Período (+/- 24/21 tempos)	Voleibol	10 t	Voleibol	12 t	Voleibol	10 t
					Badminton	7 t
	Dança – Tradicionais ou Aeróbica	7 t				
			Multiatividades	6 t		
	Aptidão Física	5 t	Aptidão Física	4 t	Aptidão Física	2 t
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t
	TOTAL	24 t	TOTAL	24 t		21 t

