

Gestão 2025 - 2028	Ano Escolar 7º ANO	Componente Curricular EDUCAÇÃO FÍSICA	PLANEJAMENTO CURRICULAR
------------------------------	------------------------------	---	--------------------------------

1º TRIMESTRE	Conteúdos	Habilidades Relacionadas
SEMANA 01 09 a 13/02	- Apresentação do(a) Professor(a) - Atividades de acolhimento/integração - Avaliação biométrica (massa corporal, estatura, circunferência abdominal)	EF67EF08 EF67EF10 EF67EF09
SEMANA 02 18 a 20/02	- Avaliação física (flexibilidade, força, resistência cardiorrespiratória)	EF67EF08 EF67EF10 EF67EF09
SEMANA 03 23 a 27/02	- Avaliação física (resistência muscular) - Handebol: Fundamentos (passes, recepção, drible, arremessos e finta) - Atletismo (saída baixa, provas de velocidade e movimentos de deslocamento) - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF08 EF67EF10 EF67EF09
SEMANA 04 02 a 06/03	- Handebol: Fundamentos (passes, recepção, drible, arremessos e finta) - Atletismo (saída alta, provas de resistência e movimentos de deslocamento) - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 05 09 a 13/03	- Handebol: Fundamentos (passes, recepção e arremesso em suspensão) e tática (sistema 6x0) - Atletismo (Arremessos, lançamentos) - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 06 16 a 20/03	- Handebol: Fundamentos (passes, recepção e arremesso em suspensão) e tática (sistema 6x0) - Atletismo (Arremessos, lançamentos) - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 07 24 a 27/03	- Handebol: Fundamentos (passes, recepção e arremesso em suspensão) e tática (sistema 5x1) - Atletismo (saltos em altura) - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 08 30/03 a 02/04	- Handebol: Fundamentos (passes, recepção e arremesso em suspensão) e tática (sistema 4x2) - Atletismo (saltos em distância) - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 09 06 a 10/04	- Handebol: Tática, fundamentos e jogo - Atletismo (lançamento de disco) - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 10 13 a 17/04	- Handebol: Tática, fundamentos e jogo - Atletismo (lançamento de martelo) - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 11 20 a 25/04	- Handebol: Tática, fundamentos e jogo - Atletismo (arremesso de peso) - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 12 27 a 30/04	- Basquetebol: Fundamentos (passes, recepção, dribles e arremesso sem salto com uma mão) e regras básicas - Tênis de Mesa: Fundamentos (saque, forehand, backhand e empunhadura) e regras básicas - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05

1º TRIMESTRE	Conteúdos	Habilidades Relacionadas
SEMANA 13 04 e 08/05	- Basquetebol: Fundamentos (passes, recepção, dribles e arremesso sem salto com uma mão) e regras básicas - Tênis de Mesa: Fundamentos (saque, forehand, backhand e empunhadura) e regras básicas - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 14 11 a 16/05	- Basquetebol: Fundamentos (passes, recepção e arremesso em suspensão - jump) e regras básicas - Tênis de Mesa: Fundamentos e jogo - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05
SEMANA 15 18 a 22/05	- Conselho de Classe - Basquetebol: Tática (posições e marcação individual), fundamentos e jogo - Tênis de Mesa: Fundamentos e jogo - Ginástica de condicionamento físico	EF67EF03 EF67EF08 EF67EF04 EF67EF09 EF67EF05