

Gestão  
**2025 - 2028**

Ano Escolar  
**8º ANO**

Componente Curricular  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANEJAMENTO CURRICULAR**

| <b>1º TRIMESTRE</b>        | <b>Conteúdos</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Habilidades Relacionadas</b>  |                                  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| SEMANA 01<br>09 a 13/02    | - Apresentação do(a) Professor(a)<br>- Atividades de acolhimento/integração<br>- Avaliação biométrica (massa corporal, estatura, circunferência abdominal)                                                                                                        | EF89EF08<br>EF89EF09             | EF89EF10<br>EF89EF11             |
| SEMANA 02<br>18 a 20/02    | - Avaliação física (flexibilidade, força, resistência cardiorrespiratória)                                                                                                                                                                                        | EF89EF08<br>EF89EF09             | EF89EF10<br>EF89EF11             |
| SEMANA 03<br>23 a 27/02    | - Avaliação física (resistência muscular)<br>- Handebol: Fundamentos (passes, recepção, drible, arremessos e finta)<br>- Atletismo: saída baixa, provas de velocidade, movimento de chegada e movimentos de deslocamento<br>- Ginástica de condicionamento físico | EF89EF08<br>EF89EF09             | EF89EF10<br>EF89EF11             |
| SEMANA 04<br>02 a 06/03    | - Handebol: Fundamentos (passes, recepção, finta, drible e arremesso em suspensão)<br>- Atletismo: Saída alta, provas de resistência e movimentos de deslocamento<br>- Ginástica de condicionamento físico                                                        | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 05<br>09 a 13/03    | - Handebol: Fundamentos (passes, recepção, finta, drible e arremesso em suspensão)<br>- Atletismo: Arremessos, lançamentos)<br>- Ginástica de condicionamento físico                                                                                              | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 06<br>16 a 20/03    | - Handebol: Tática (marcação 6x0 e 5x1), fundamentos e jogo<br>- Atletismo: Arremessos, lançamentos<br>- Ginástica de condicionamento físico                                                                                                                      | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 07<br>24 a 27/03    | - Handebol: Tática (marcação 5x1 e 4x2), fundamentos e jogo<br>- Atletismo: Saltos em altura<br>- Ginástica de condicionamento físico                                                                                                                             | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 08<br>30/03 a 02/04 | - Handebol: Tática (sistema 5x1 / 4x2), fundamentos e jogo<br>- Atletismo: saltos em distância<br>- Ginástica de condicionamento físico                                                                                                                           | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 09<br>06 a 10/04    | - Handebol: Tática, fundamentos e jogo<br>- Atletismo: Lançamento de disco<br>- Ginástica de condicionamento físico                                                                                                                                               | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 10<br>13 a 17/04    | - Handebol: Tática, fundamentos e jogo<br>- Atletismo: Lançamento de martelo<br>- Ginástica de condicionamento físico                                                                                                                                             | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 11<br>20 a 25/04    | - Handebol: Tática, fundamentos e jogo<br>- Atletismo: Arremesso de peso<br>- Ginástica de condicionamento físico                                                                                                                                                 | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 12<br>27 a 30/04    | - Basquetebol: Fundamentos (passes, recepção e arremesso sem salto)<br>- Tênis de Mesa: Fundamentos (saque, forehand, backhand e empunhadura) e regras básicas<br>- Ginástica de condicionamento físico                                                           | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 13<br>04 e 08/05    | - Basquetebol: Fundamentos (passes, recepção, dribles e arremesso com salto - jump) e regras básicas<br>- Tênis de Mesa: Fundamentos (saque, forehand, backhand e empunhadura) e regras básicas<br>- Ginástica de condicionamento físico                          | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06 | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |

| <b>1º<br/>TRIMESTRE</b> | <b>Conteúdos</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Habilidades<br/>Relacionadas</b> |                                  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| SEMANA 14<br>11 a 16/05 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basquetebol: Fundamentos (passes, recepção, dribles e jump) e regras básicas</li> <li>- Tênis de Mesa: Fundamentos e jogo</li> <li>- Ginástica de condicionamento físico</li> </ul>                              | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06    | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |
| SEMANA 15<br>18 a 22/05 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conselho de Classe</li> <li>- Basquetebol: Tática (posições e marcação individual), regras básicas e jogo</li> <li>- Tênis de Mesa: Fundamentos e jogo</li> <li>- Ginástica de condicionamento físico</li> </ul> | EF89EF04<br>EF89EF05<br>EF89EF06    | EF89EF09<br>EF89EF10<br>EF89EF11 |