

Gestão 2025 - 2028	Ano Escolar 9º 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)		EF89EF08 EF89EF09	EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 02 18 a 20/02	- Avaliação física (flexibilidade, força, resistência cardiorrespiratória)		EF89EF08 EF89EF09	EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 03 23 a 27/02	- Avaliação física (resistência muscular) - Handebol: Fundamentos (passes, recepção, drible, arremessos e finta) - Atletismo: saída baixa, provas de velocidade, movimento de chegada e movimentos de deslocamento - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF08 EF89EF09	EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 04 02 a 06/03	- Handebol: Fundamentos (passes, recepção, finta, drible e arremesso em suspensão) - Atletismo: Saída alta, provas de resistência e movimentos de deslocamento - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 05 09 a 13/03	- Handebol: Fundamentos (passes, recepção, finta, drible e arremesso em suspensão) - Atletismo: Arremessos, lançamentos) - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 06 16 a 20/03	- Handebol: Tática (marcação 6x0 e 5x1), fundamentos e jogo - Atletismo: Arremessos, lançamentos - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 07 24 a 27/03	- Handebol: Tática (marcação 5x1 e 4x2), fundamentos e jogo - Atletismo: Saltos em altura - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 08 30/03 a 02/04	- Handebol: Tática (sistema 5x1 / 4x2), fundamentos e jogo - Atletismo: saltos em distância - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 09 06 a 10/04	- Handebol: Tática, fundamentos e jogo - Atletismo: Lançamento de disco - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 10 13 a 17/04	- Handebol: Tática, fundamentos e jogo - Atletismo: Lançamento de martelo - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 11 20 a 25/04	- Handebol: Tática, fundamentos e jogo - Atletismo: Arremesso de peso - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 12 27 a 30/04	- Basquetebol: Fundamentos (passes, recepção e arremesso sem salto) - Tênis de Mesa: Fundamentos (saque, forehand, backhand e empunhadura) e regras básicas - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 13 04 e 08/05	- Basquetebol: Fundamentos (passes, recepção, dribles e arremesso com salto - jump) e regras básicas - Tênis de Mesa: Fundamentos (saque, forehand, backhand e empunhadura) e regras básicas - Ginástica de condicionamento físico		EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11

1º TRIMESTRE	Conteúdos	Habilidades Relacionadas	
SEMANA 14 11 a 16/05	- Basquetebol: Fundamentos (passes, recepção, dribles e jump) e regras básicas - Tênis de Mesa: Fundamentos e jogo - Ginástica de condicionamento físico	EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11
SEMANA 15 18 a 22/05	- Conselho de Classe - Basquetebol: Tática (posições e marcação individual), regras básicas e jogo - Tênis de Mesa: Fundamentos e jogo - Ginástica de condicionamento físico	EF89EF04 EF89EF05 EF89EF06	EF89EF09 EF89EF10 EF89EF11