

UPONLY LEARNING APRESENTA MEXA-SE TODO DIA · EDUCAÇÃO FÍSICA GRÁTIS

Plano semanal de educação física: 7º ano

12–13 anos. Cinco sessões de 45 minutos por semana (nosso plano), com uma versão de 3 dias. Use toda semana do ano; a parte de habilidade segue a unidade do momento.

Estudante: _____ Semana de: _____

Sumário

A semana de 5 dias 2

A semana de 3 dias e as unidades do ano 3

Os 60 do dia. 60 minutos ou mais de atividade moderada a vigorosa todos os dias, com atividade vigorosa, muscular e óssea em pelo menos 3 dias por semana cada (HHS, CDC). A educação física cobre uma parte; brincadeiras, caminhadas e tarefas da casa cobrem o resto.

Teste da fala. Moderada: seu estudante consegue falar, mas não cantar. Vigorosa: só algumas palavras antes de respirar (CDC).

Regras de segurança para toda sessão

- Aqueça primeiro.
- Libere o chão.
- Deixe água por perto.
- Use tênis, ou fique descalço num piso que não escorrega.
- Aterrisse de leve.
- Pare se algo doer ou se sentir tontura ou enjoo.
- Avise um adulto.

Material: bola de meia (meias enroladas), travesseiro ou almofadas do sofá, fita crepe, toalha, garrafas plásticas vazias (como pinos ou cones), cesto de roupa, bexiga, raquete de prato de papel, corda de pular (ou uma linha no chão), cadeira, garrafa de água.

Leia com atenção: Mexa-se todo dia é conteúdo educativo geral, não orientação médica. Converse com o médico do seu estudante antes de começar um novo programa de atividades se ele tiver uma condição do coração, dos pulmões ou outra condição de saúde, uma lesão ou uma deficiência que afete o movimento. Pare e procure ajuda médica se o estudante desmaiar, sentir dor no peito, muita falta de ar ou tontura durante a atividade. Em emergências, ligue 192 (SAMU) no Brasil ou 911 nos Estados Unidos.

A semana de 5 dias

Força na segunda, quarta e sexta; saltos para os ossos na terça, quarta e sexta; brincadeiras vigorosas na terça, quinta e sexta. Doses (nosso plano): 2 a 3 séries de 8 a 15 repetições ou sustentações de 20 a 45 segundos, só elásticos leves; de 50 a 80 aterrissagens leves por sessão.

Dia	Aquecimento (7 min)	Prática de habilidade (12 min)	Condicionamento (12 min)	Jogo ou dança (10 min)	Relaxar (4 min)	Feito
Segunda	Rotina dinâmica + saltitar	Habilidade da unidade	Agachamento, flexão de braço, avanço, 2–3 × 10–12	À escolha do estudante	Alongamentos de quadril e peito	☐
Terça	Polichinelo, corridas progressivas	Habilidade da unidade	Pular corda 4 × 45 s ou saltos laterais na linha 3 × 20	Jogo de invasão ou de rede	Alongamentos de panturrilha e quadríceps	☐
Quarta	Rotina dinâmica	Habilidade da unidade	Circuito 40 s de trabalho, 20 s de descanso: agachamento, remada com elástico, salto grupado, prancha, ponte de glúteos, escalador	Desafios de equilíbrio	Alongamento e registro	☐
Quinta	Gato-vaca, sequência lenta	Ioga, dança ou uma atividade para a vida toda	Trote intervalado ou caminhada rápida	Jogo no estilo ultimate	Respiração quadrada	☐
Sexta	O estudante conduz o aquecimento	Jogo da habilidade da unidade	Circuito: flexão, agachamento, corrida de vaivém, prancha lateral, saltos na linha, inseto morto	Jogo em família	Alongamento e reflexão	☐

A habilidade da unidade nesta semana

Escreva a unidade e a habilidade da página do ano: _____

Como ensinar: eu faço, nós fazemos, você faz

Eu faço: Você mostra o movimento e diz 2 ou 3 dicas curtas, como "de lado para o alvo, passo, arremesso". **Nós fazemos:** Vocês praticam juntos. Diga uma coisa específica que deu certo e uma dica para tentar em seguida. **Você faz:** Seu estudante pratica sozinho e depois usa a habilidade no jogo. Observe e dê uma dica de cada vez. **Verificação:** No fim da primeira semana de cada unidade, use a verificação rápida abaixo. Se ainda não estiver lá, repita a etapa Nós fazemos.

A semana de 3 dias

Cada dia tem força, saltos e um jogo rápido, então três dias ainda cobrem os 3 dias de cada.

Dia	Aquecimento (7 min)	Prática de habilidade (12 min)	Condicionamento (12 min)	Jogo ou dança (10 min)	Relaxar (4 min)	Feito
Segunda	Rotina dinâmica	Habilidade da unidade	Agachamento, flexão de braço, saltos laterais na linha 3 × 20, prancha	À escolha do estudante	Alongamentos	☐
Quarta	Polichinelo, corridas progressivas	Habilidade da unidade	Avanço, remada com elástico, pular corda 4 × 45 s	Jogo de invasão ou de rede	Alongamentos de panturrilha e quadríceps	☐
Sexta	O estudante conduz o aquecimento	Jogo da habilidade da unidade	Circuito 40/20: agachamento, flexão, salto grupado, corrida de vaivém, inseto morto	Jogo em família	Alongamento e registro	☐

As unidades do ano

Unidade	Semanas	Foco	Sessão de exemplo na página do ano
7.1 Circuitos e intervalos	2–9	treino intervalado, recuperação, frequência cardíaca	Montando intervalos
7.2 Tática em jogos de invasão	10–17	criar espaço, transições, defesa	Largura e profundidade
7.3 Ioga, flexibilidade e calma	19–26	posturas, respiração, humor e foco	Calma e força
7.4 Rebater e defender	27–34	tática, posições, regras	Escolha a sua base

Semanas 1 e 35: autoavaliação tranquila. Semana 18: gincana em família. Semana 36: o estudante escolhe.

Eu consigo

- ☐ Consigo montar um circuito de 6 estações.
- ☐ Consigo medir meu pulso depois do exercício.
- ☐ Consigo buscar o espaço livre num 2 contra 1.
- ☐ Consigo segurar 5 posturas de ioga por 20 segundos.
- ☐ Consigo usar a respiração quadrada para me acalmar.
- ☐ Consigo fazer a cobertura de um arremesso.
- ☐ Consigo ajudar a resolver conflitos num jogo.

Sessões completas, fichas de exercícios e versões sentadas: www.uponlylearning.com/pt/pe/grade-7.html

Fontes:
U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (em inglês), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Physical activity guidelines for students (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html
SHAPE America, Guidelines (physical education time) (n.d.) (em inglês), https://shapeamerica.org/standards/guidelines/
American Academy of Pediatrics (AAP), HealthyChildren.org, Strength training (2011) (em inglês), https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sports/Pages/Strength-Training.aspx
Tempos das sessões, repetições e número de saltos são o nosso plano, não números das recomendações.