

## Síntese de Aprendizagens/Aulas Previstas

### Planificação do trabalho a desenvolver na turma do 7ºB

#### Português

##### Domínios

##### Oralidade

##### Compreensão

Compreensão de textos orais de diferentes géneros, identificando, com base em inferências, o assunto, o tema e a intenção comunicativa (expor, informar, narrar, descrever, expressar sentimentos, persuadir).

##### Expressão

Planificação de textos orais tendo em conta os destinatários e os objetivos da comunicação; Expressão oral com fluência, correção e naturalidade em diferentes contextos.

##### Leitura

Leitura em suportes variados de textos dos géneros seguintes: biografia, textos de géneros jornalísticos de opinião (artigo de opinião, crítica), textos publicitários.

##### Educação literária

##### Texto narrativo

Contos Tradicionais

«A Parábola dos Sete Vimes», in Os Meus Amores, Trindade Coelho

Literatura juvenil

O Cavaleiro da Dinamarca, Sophia de Mello Breyner Andresen

Narrativas de autores de língua portuguesa

«Mestre Finezas» in Aldeia Nova, Manuel da Fonseca

«Estava muito sol do outro lado» in *A Substância do Amor e Outras Crónicas*, José Eduardo Agualusa

##### Texto dramático

*Leandro, rei da Helíria*, Alice Vieira

##### Texto Poético

(nove poemas de oito autores diferentes)

«Lágrima de preta» e «Impressão Digital», António Gedeão

«Segredo» ou «História Antiga», Miguel Torga

«O sonho», Sebastião da Gama

«Cântico Negro», José Régio ou «As Palavras», Eugénio de Andrade

«Gaivota», Alexandre O'Neill

«Maria Lisboa», David Mourão-Ferreira

«Mataram a Tuna», Manuel da Fonseca

«Ser poeta», Florbela Espanca

##### Escrita

Resumo, exposição, opinião, comentário, biografia e resposta a questões de leitura.

### Gramática

Recuperação/consolidação de conteúdos gramaticais lecionados nos ciclos anteriores.

#### 7.º ANO

Classes de palavras (determinante, pronome e advérbio relativo, conjunção e locução conjuncional coordenativa disjuntiva, conclusiva e explicativa e subordinativa final, condicional e completiva, locução prepositiva); conjugação verbal (todos os tempos e modos); colocação do pronome pessoal átono na frase; processos de derivação e de composição na formação regular de palavras; funções sintáticas (modificador de nome e de verbo); frase complexa: coordenação e subordinação (orações subordinadas adverbiais finais, condicionais, substantivas completivas e adjetivas relativas); sinais de pontuação; traços da variação da língua portuguesa de natureza geográfica.

**Aulas previstas 1.º S: 66**

**Aulas previstas 2.º S: 64**

### Matemática

#### Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador

#### Números e Operações

- Números inteiros
- Números racionais

#### Álgebra

- Funções
- Sequências e regularidades

#### Geometria e Medida

- Figuras geométricas
- Áreas

#### Álgebra

- Equações algébricas (Simples e com denominadores)

#### Organização e Tratamento de Dados

- Planeamento estatístico
- Tratamento de dados

#### Geometria e Medida

- Semelhanças

**Aulas previstas 1.º S: 64**

**Aulas previstas 2.º S: 68**

### Inglês

#### Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador

#### Competências:

##### **Competências Comunicativas:**

- Compreensão oral
- Compreensão escrita

- Produção / Interação oral
- Produção / Interação escrita

**Competência Intercultural e Competência Estratégia (transversais)**

**Áreas Temáticas/ Situacionais**

**Unit 1 – Just the way you are**

- Países / Nacionalidades / Família / Descrição Física / Rotina Diária / Horas

**Unit 2 – No place like home!**

- A Casa (hábitos e rotinas, tipos de habitação, mobiliário)

**Unit 3 – School mood**

- A Escola (atividades escolares, eventos escolares, disciplinas)

**Unit 4 – City lights**

- Cidade (Serviços, locais)

**Unit 5 – On the move!**

- Desporto e atividades de lazer

**Leitura Extensiva**

*Around the World in Eighty Days – The Diary of Phileas Fogg* (adaptado do livro de Júlio Verne)

Os aspetos gramaticais/culturais pertinentes serão abordados de forma transversal ao longo do ano.

**Aulas previstas 1.º S: 49**

**Aulas previstas 2.º S: 48**

**História**

**Temas:**

**1 - Das Sociedades Recoletoras às Primeiras Civilizações**

1.1 - Das sociedades recoletoras às primeiras sociedades produtoras

1.2 - Contributos das primeiras civilizações

**2 - A Herança do Mediterrâneo Antigo**

2.1 - Os gregos no século V a.C.: exemplo de Atenas

2.2 - O mundo romano no apogeu do império. Origem e difusão do cristianismo

**3 - A Formação da Cristandade Ocidental e a Expansão Islâmica**

3.1 - A Europa dos séculos VI a IX e o mundo muçulmano em expansão

3.2 - A sociedade europeia nos séculos IX a XII e a Península Ibérica nos séculos IX a XII

**4 - Portugal no Contexto Europeu dos Séculos XII a XIV**

4.1 - Desenvolvimento económico, relações sociais e poder político nos séculos XII a XIV. A cultura portuguesa

face aos modelos europeus	
4.2 - Crises e revolução no século XIV.	
<b>Aulas previstas 1.º S: 34</b>	<b>Aulas previstas 2.º S: 48</b>

Cidadania e Desenvolvimento	
<b>Tema :</b>	
<b>IGUALDADE DE GÉNERO</b>	
Igualdade/ Exclusão. Justiça / Injustiça. Tolerância e Liberdade. Os grupos minoritários ou «não produtivos», a igualdade e a discriminação. Xenofobia e racismo. Famílias não-tradicionais	
<b>SAÚDE</b>	
Educação Alimentar. Alimentação e escolhas individuais. Ambiente e alimentação. A saúde do seu corpo: dependência do álcool. Higiene pessoal.	
<b>MEDIA</b>	
Comunicar e Informar. Situações de comunicação: Problemas de comunicação; Meios de informação.	
Tipos de Media. Os Media como construção social	
<b>INSTITUIÇÕES E PARTICIPAÇÃO DEMOCRÁTICA</b>	
Democracia; Poder central; Poder local; Autarquias.	
Governo e Assembleia da República.	
Parlamento Europeu e instituições europeias.	
<b>Aulas previstas 1.º S: 17</b>	<b>Aulas previstas 2.º S: 0</b>

F. Química
<b>Domínio: ESPAÇO</b>
<b>Universo e Distâncias no Universo</b>
- Constituição do Universo
- Evolução do nosso conhecimento sobre o universo
- Distâncias na Terra, no Sistema Solar e para além do Sistema Solar
<b>Sistema solar</b>

- Astros do Sistema Solar
- Os planetas e as características que os distinguem

### **A Terra, a Lua e as forças gravíticas**

- Os movimentos da Terra e suas consequências
- Movimentos da Lua e fases da Lua
- Os eclipses
- Forças: o que são
- Força gravítica
- Peso e massa

### **Domínio: MATERIAIS**

#### **Constituição do mundo material**

- A diversidade de materiais e a sua utilização

#### **Substâncias e misturas**

- Substâncias e misturas; tipos de misturas
- Soluções

#### **Transformações físicas e químicas**

- Transformações físicas
- Transformações químicas

#### **Propriedades físicas e químicas dos materiais**

- Ponto de fusão e ponto de ebulição - duas propriedades físicas
- Densidade ou massa volúmica - outra propriedade física
- Propriedades químicas

#### **Separação das substâncias de uma mistura**

- Técnicas de separação dos componentes de misturas heterogéneas
- Técnicas de separação dos componentes de misturas homogéneas

#### **Fontes de energia e transferências de energia**

- Energia: fontes, recetores e transferências

- Energia transferida como calor e radiação	
<b>Aulas previstas 1.º S: 51</b>	<b>Aulas previstas 2.º S: 32</b>

Espanhol	
<b><u>Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador</u></b>	
<b><u>Competências:</u></b>	
<b>Competências Comunicativas:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● Compreensão oral</li><li>● Compreensão escrita</li><li>● Produção / Interação oral</li><li>● Produção / Interação escrita</li></ul>	
<b>Competência Intercultural e Competência Estratégia (transversais)</b>	
<b><u>Temas:</u></b>	
<b>Unidade 0 ¡Bienvenidos!</b>	
Falsos amigos	
Alfabeto	
Sons do espanhol	
<b>Unidade 1 ¡Hola! ¿Qué tal?</b>	
Identificação pessoal	
Países e nacionalidades	
<b>Unidade 2 ¡Superhéroes y superheroínas!</b>	
Caracterização pessoal	
Carácter	
<b>Unidade 3 ¡El cole mola!</b>	
Escola	
Material escolar	
As cores	
Dias da semana	
<b>Unidade 4 ¡El cole mola!</b>	
Rotinas	
Partes do dia	
As horas	

<p><b>Unidade 5 ¡Una familia muy guay!</b></p> <p>Membros da família Tarefas domésticas Os meses do ano</p> <p><b>Unidad 6 ¡Me chifla el tiempo libre!</b></p> <p>Atividades de tempo livre: gostos e preferências</p> <p><b>Unidade 7 ¡Un menú de rechupete!</b></p> <p>Os alimentos e pratos típicos</p> <p>Os aspetos gramaticais/culturais pertinentes serão abordados de forma transversal ao longo do ano.</p>	
<b>Aulas previstas 1.º S: 33</b>	<b>Aulas previstas 2.º S: 32</b>

FIA	
<p><b><u>Domínios:</u></b></p> <p>Cooperação e Relações interpessoais</p> <p>Participação, Trabalhos e Projetos</p> <p>Organização e Responsabilidade</p>	
<b>Aulas previstas 1.º S: 9</b>	<b>Aulas previstas 2.º S: 9</b>

(Educação Moral e religiosa Católica)	
<p><b><u>Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador</u></b></p> <p><b>UL 1 - As origens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Identificar as teorias do Big-Bang e evolução das espécies sobre a origem do Universo e do ser humano;</li> <li>· Discutir os dados da ciência, sobre a origem do universo, do ser humano e do sentido da vida e da humanidade, com as diferentes experiências religiosas;</li> <li>· Assumir comportamentos de responsabilização social em relação à natureza e ao Homem.</li> </ul> <p><b>UL2 - As Religiões</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Identificar manifestações do fenómeno religioso e da experiência religiosa;</li> <li>· Perceber a função da religião na vida pessoal e coletiva;</li> <li>· Distinguir Monoteísmo de Politeísmo;</li> <li>· Identificar exemplos relevantes do património artístico criados com base nas religiões;</li> </ul> <p><b>UL3 - A riqueza e o sentido dos afetos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Identificar os aspetos essenciais que caracterizam a Adolescência;</li> <li>· Discutir a relevância da adolescência na formação da personalidade e no desenvolvimento pessoal;</li> <li>· Valorizar a família, os outros e a sociedade na construção da personalidade da pessoa;</li> <li>· Assumir atitudes responsáveis na procura da felicidade pessoal e dos outros.</li> </ul>	

#### UL4 - A paz universal

- Identificar a Paz como condição essencial para a convivência humana;
- Discutir situações reais de falência da paz;
- Identificar atitudes e instituições para a promoção da paz no mundo;
- Mobilizar os princípios do diálogo inter-religioso como suporte para a construção da paz e colaboração entre os povos;
- Valorizar a Paz como elemento essencial da identidade cristã;

Aulas previstas 1.º S: 16

Aulas previstas 2.º S: 16

### Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)

#### Domínio/Tema

#### **Segurança, responsabilidade e respeito em ambientes digitais**

- Sistemas operativos
- Segurança
- Direitos de autor

#### **Investigar e pesquisar**

- Pesquisa e análise de informação
- Organização e gestão da informação

#### **Comunicar e colaborar**

- Ferramentas de comunicação e colaboração
- Apresentação e partilha

#### **Criar e inovar**

- Edição de imagem
- Edição de vídeo e som
- Modelação 3D

Aulas previstas 1.º S: 34

Aulas previstas 2.º S: –

### Programação e Robótica

#### Domínio / Tema

#### **- Segurança digital, responsabilidade e respeito em ambientes digitais**

- Utilização de ferramentas de comunicação;
- Usar as Tecnologias de Informação e Comunicação de forma responsável, competente, segura e criativa;
- Normas de conduta em contextos de comunicação online;

#### **- Pensamento Computacional**

- Conceitos fundamentais das Ciências da Computação.

- Conceitos sobre Algoritmia.
- Conceitos sobre Programação.

**- Produção**

- Programação e robótica
  - Planificar e gerir projetos
  - Planear criação de aplicações.
  - Decompor problemas em pequenas partes mais simples.
  - Utilizar blocos de ação.
  - Utilizar estruturas condicionais.
  - Utilizar estruturas de repetição.
  - Detetar e corrigir erros.
  - Programar objetos tangíveis (robots, drones, etc.)

**Aulas previstas 1.º S:**

**Aulas previstas 2.º S: 32**

## Ciências Naturais

**Tema organizador:** Terra em transformação

**Subtema** Dinâmica externa da Terra

**AE (Aprendizagens Essenciais):**

- Caracterizar a paisagem envolvente da escola (rochas dominantes, relevo), a partir de dados recolhidos no campo.
- Relacionar a ação de agentes de geodinâmica externa (água, vento e seres vivos) com a modelação de diferentes paisagens, privilegiando o contexto português.
- Interpretar modelos que evidenciem a dinâmica de um curso de água (transporte e deposição de materiais), relacionando as observações efetuadas com problemáticas locais ou regionais de cariz CTSA (ciência, tecnologia, sociedade e ambiente).
- Explicar processos envolvidos na formação de rochas sedimentares (sedimentogénese e diagénese) apresentados em suportes diversificados (esquemas, figuras, textos).
- Distinguir rochas detríticas, de quimiogénicas e de biogénicas em amostras de mão.
- Identificar alguns minerais (biotite, calcite, feldspato, moscovite, olivina, quartzo), em amostras de mão de rochas e de minerais.

**Subtema** Estrutura e dinâmica interna da Terra

**AE (Aprendizagens Essenciais):**

- Sistematizar informação sobre a Teoria da Deriva Continental, explicitando os argumentos que a apoiaram e que a fragilizaram, tendo em conta o seu contexto histórico.
- Caracterizar a morfologia dos fundos oceânicos, relacionando a idade e o paleomagnetismo das rochas que os constituem com a distância ao eixo da dorsal médio oceânica.
- Relacionar a expansão e a destruição dos fundos oceânicos com a Teoria da Tectónica de Placas (limites entre placas) e com a constância do volume e da massa da Terra.
- Explicar a deformação das rochas (dobras e falhas), tendo em conta o comportamento dos materiais (dúctil e frágil) e o tipo de forças a que são sujeitos, relacionando-as com a formação de cadeias

montanhosas.

### **Subtema** Consequências da dinâmica interna da Terra

#### **AE (Aprendizagens Essenciais):**

- Identificar os principais aspetos de uma atividade vulcânica, em esquemas ou modelos, e estabelecendo as possíveis analogias com o contexto real em que os fenómenos acontecem.
- Relacionar os diferentes tipos de edifícios vulcânicos com as características do magma e o tipo de atividade vulcânica que lhes deu origem.
- Identificar vantagens e desvantagens do vulcanismo principal e secundário para as populações locais, bem como os contributos da ciência e da tecnologia para a sua previsão e minimização de riscos associados.
- Distinguir rochas magmáticas (granito e basalto) de rochas metamórficas (xistos, mármore e quartzitos), relacionando as suas características com a sua génese.
- Identificar aspetos característicos de paisagens magmáticas e metamórficas, relacionando-os com o tipo de rochas presentes e as dinâmicas a que foram sujeitas após a sua formação.
- Interpretar informação relativa ao ciclo das rochas, integrando conhecimentos sobre rochas sedimentares, magmáticas e metamórficas e relacionando-os com as dinâmicas interna e externa da Terra.
- Identificar os principais grupos de rochas existentes em Portugal em cartas geológicas simplificadas e reconhecer a importância do contributo de outras ciências para a compreensão do conhecimento geológico.
- Relacionar algumas características das rochas e a sua ocorrência com a forma como o Homem as utiliza, a partir de dados recolhidos no campo.
- Analisar criticamente a importância da ciência e da tecnologia na exploração sustentável dos recursos litológicos, partindo de exemplos teoricamente enquadrados em problemáticas locais, regionais, nacionais ou globais.
- Distinguir hipocentro de epicentro sísmico e intensidade de magnitude sísmica.
- Distinguir a Escala de Richter da Escala Macrossísmica Europeia.
- Interpretar sismogramas e cartas de isossistas nacionais, valorizando o seu papel na identificação do risco sísmico de uma região.
- Discutir medidas de proteção de bens e de pessoas, antes, durante e após um sismo, bem como a importância da ciência e da tecnologia na previsão sísmica.
- Explicar a distribuição dos sismos e dos vulcões no planeta Terra, tendo em conta os limites das placas tectónicas.
- Relacionar os fenómenos vulcânicos e sísmicos com os métodos diretos e indiretos e com a sua importância para o conhecimento da estrutura interna da Terra, explicitando os contributos da ciência e da tecnologia para esse conhecimento.

### **Subtema** A Terra conta a sua história

#### **AE (Aprendizagens Essenciais):**

- Distinguir tempo histórico de tempo geológico em documentos diversificados, valorizando saberes de outras disciplinas (ex.: História).

- Identificar as principais etapas da formação de fósseis e estabelecer as possíveis analogias entre as mesmas e o contexto real em que os fenómenos acontecem.
- Explicar o contributo do estudo dos fósseis e dos processos de fossilização para a reconstituição da história da vida na Terra.
- Explicitar os princípios do raciocínio geológico e de datação relativa e reconhecer a sua importância para a caracterização das principais etapas da história da Terra (eras geológicas).

**Subtema** Ciência geológica e sustentabilidade da vida na Terra

**AE (Aprendizagens Essenciais):**

- Relacionar o ambiente geológico com a saúde e a ocorrência de doenças nas pessoas, nos animais e nas plantas que vivem nesse ambiente, partindo de questões problemáticas locais, regionais ou nacionais.
- Explicitar a importância do conhecimento geológico para a sustentabilidade da vida na Terra.

**Aulas previstas 1.º S: 33**

**Aulas previstas 2.º S: 48**

**Geografia**

**Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador**

**TEMA I - A Terra Estudos e Representações**

- **Descrição da Paisagem**
- **Mapas como forma de representar a superfície terrestre**  
A superfície terrestre representada em mapas  
Outras representações da superfície terrestre  
A escala dos mapas e sua utilização
- **Localização dos diferentes elementos da superfície terrestre**  
Orientação  
Localização Relativa  
Localização Absoluta  
Grandes Espaços Geográficos Mundiais

**TEMA II - Meio Natural**

- **Clima e formações vegetais (biomas)**  
Estado do tempo e clima  
Zonas climáticas e seus biomas
- **Relevo**  
Formas de relevo e sua distribuição geográfica  
Os cursos de água e sua relação com o relevo  
Principais formas do Litoral – principais processos de evolução  
Impactes da ação humana na alteração e/ou degradação de ambientes biogeográficos

**Aulas previstas 1.º S: 50**

**Aulas previstas 2.º S: 33**

## Educação Visual

### Temas:

**Elementos da Forma** - Forma / Simplificação da forma: Linha de contorno, silhueta, mancha.

**Representação Técnica** - Construções geométricas

**Materiais e Técnicas de Expressão** - Suportes e instrumentos de registo; Desenho expressivo e de observação.

**Representação Técnica** - Desenho técnico; Planificação de sólidos geométricos.

**Perceção Visual da Forma** - Representação bidimensional da forma ; Princípios formais de profundidade e de simetria; Estruturas modulares / módulo-padrão.

**Elementos da Forma** - Forma / Simplicidade da forma; Pintura / Ponto / linha /plano / textura / Estrutura; Linha de contorno / silhueta / mancha /volume; Valores de claro / escuro.

### Tecnologias digitais na representação

**Comunicação Visual** - Narrativas visuais; Pintura.

**Design** - Design de comunicação; Design de equipamento/ design industrial; Áreas do design; Projetos de Design.

### Domínios/ Descritores

#### Apropriação e reflexão

##### **Domina os conceitos**

(domina os conceitos de plano, ritmo, espaço, estrutura, luz-cor, enquadramento, entre outros - em diferentes contextos e modalidades expressivas: pintura, escultura, desenho, design, fotografia, cinema, vídeo, banda desenhada.)

#### Interpretação e comunicação

##### · **Compreende os saberes da comunicação visual**

(Compreende a importância da inter-relação dos saberes da comunicação visual -espaço, volume, cor, luz, forma, movimento, estrutura, ritmo, entre outros- nos processos de fruição dos universos culturais).

##### · **Relaciona os processos de criação**

(Relaciona o modo como os processos de criação interferem na (s) intencionalidade (s) dos objetos artísticos).

#### **Experimentação e criação**

· **Articula conceitos**

(Articula conceitos -espaço, volume, cor, luz, movimento, estrutura, forma, ritmo- referências, experiências, materiais e suportes nas suas composições plásticas).

· **Manifesta Expressividade e expressa ideias**

(Manifesta expressividade nos seus trabalhos, selecionando, de forma intencional, conceitos, temáticas, materiais, suportes e técnicas).

**Seleciona processos de trabalho, regista ideias e experimenta materiais e suportes**

(Seleciona processos de trabalho e registo de ideias, envolvendo pesquisa e investigação, individual ou em grupo, experienciando diversos materiais e suportes).

**Aulas previstas 1.º S: 32**

**Aulas previstas 2.º S: 32**

## Artes

### Temas

- Arte: séc. XX /Formas d'Arte e de Expressão Artística.
- Composição; Forma; Cor; Claro / escuro; Gradação; Sobreposição.
- Materiais e técnicas de expressão.
- Explorações plásticas sobre papel e outros materiais.
- Suportes: Tela / Tecido / papel reciclado
- Técnicas: Stêncil; Pintura (tecido, tela);

### Domínios/ Descritores

#### **Apropriação e reflexão**

##### **Domina os conceitos**

(domina os conceitos de plano, ritmo, espaço, estrutura, luz-cor, enquadramento, entre outros - em diferentes contextos e modalidades expressivas: pintura, escultura, desenho, design, fotografia, cinema, vídeo, banda desenhada.)

#### **Interpretação e comunicação**

· **Compreende os saberes da comunicação visual**

(Compreende a importância da inter-relação dos saberes da comunicação visual -espaço, volume, cor, luz, forma, movimento, estrutura, ritmo, entre outros- nos processos de fruição dos universos culturais).

· **Relaciona os processos de criação**

(Relaciona o modo como os processos de criação interferem na (s) intencionalidade (s) dos objetos

artísticos).

### Experimentação e criação

- **Articula conceitos**

(Articula conceitos -espaço, volume, cor, luz, movimento, estrutura, forma, ritmo- referências, experiências, materiais e suportes nas suas composições plásticas).

- **Manifesta Expressividade e expressa ideias**

(Manifesta expressividade nos seus trabalhos, selecionando, de forma intencional, conceitos, temáticas, materiais, suportes e técnicas).

- **Seleciona processos de trabalho, regista ideias e experimenta materiais e suportes**

(Seleciona processos de trabalho e registo de ideias, envolvendo pesquisa e investigação, individual ou em grupo, experienciando diversos materiais e suportes).

**Aulas previstas 1.º S: —**

**Aulas previstas 2.º S: 32**

### Educação Física

**Aptidão Física** - O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.

**Conhecimentos** – O aluno relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para saúde. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.

**Atividades Físicas** – O aluno cumpre 5 níveis de Introdução (1 nível nos Jogos Desportivos Coletivos, 1 nível na Ginástica e 3 níveis nas restantes matérias);

Jogos desportivos coletivos – Andebol, Voleibol.

Atletismo – corridas e saltos.

Ginástica – Solo e Aparelhos.

Atividades Rítmicas Expressivas – Danças Sociais (Valsa Lenta)

Raquetas.

Opcionalmente poderá ser abordado: Basquetebol, Patinagem e Luta.

**Aulas previstas 1.º S: 50**

**Aulas previstas 2.º S: 54**