

1 período	9º ANO
2 períodos	
1ª SEMANA ( 12 A 16 DE MAIO)	13/03 - AVALIAÇÃO FÍSICA (QUESTIONÁRIO E IMC)
	15/3- AVALIAÇÃO FÍSICA (CONTINUAÇÃO IMC) / AVALIAÇÃO MOTORA
2ª SEMANA (19 A 23 DE MAIO)	20/3- Continuidade da Avaliação Motora - Circuito
	22/03- Preparação para as atividades - Corridas e Exercícios localizados
3ª SEMANA ( 26 A 30 DE MAIO)	27/3- Preparação para as atividades - Corridas e Exercícios localizados
	29/3- Preparação para as atividades - Corridas e Exercícios localizados
4ª SEMANA (2 A 6 DE ABRIL)	3/4- Será realizado um feedback dos Esportes Coletivos
	5/4- Jogos com Fundamentos e regras do Basquete - Quadra
5ª SEMANA (9 A 13 DE ABRIL)	10/4- Jogos com Fundamentos e regras do Basquete - Areia
	12/4- Jogos com Fundamentos e regras do Handebol - Quadra
6ª SEMANA (16 A 20 DE ABRIL)	17/4- Jogos com Fundamentos e regras do Handebol - Areia
	19/4- Jogos com Fundamentos e regras do Futsal - Quadra
7ª SEMANA (23 A 27 DE ABRIL)	24/4- Jogos com Fundamentos e regras do Futsal - Areia
	26/4-Jogos com Fundamentos e regras do Futebol de Campo
8ª SEMANA (30 A 4 DE MAIO)	1/5- FERIADO
	03/5- Jogos com Fundamentos e regras do Voleibol- Quadra
9ª SEMANA (7 A 11 DE MAIO)	8/5-Jogos com Fundamentos e regras do Voleibol- Areia
	10/5- Fechamento dos Esportes Coletivos
10ª SEMANA (14 A 18 DE MAIO)	15/5- Aula Teórica e Apresentação da proposta de Esportes Radicais: Skate, Free Running, Parkour, Escalada, Trilhas
	17/5- Continuidade da apresentação dos Esportes Radicais
11ª SEMANA (21 A 25 DE MAIO)	22/5- Aula Teórica de como iniciar um trabalho com Skate
	24/5- Vivência Prática do Esporte com grupo especializado no Esporte.
12ª SEMANA (28 A 1º DE JUNHO)	29/5- Aula Teórica sobre Free Running / Parkour - técnicas e movimentos
	31/5- Vivência prática do Free Running / Parkour adaptado, com grupo especializado

	5/5- vivência prática do Free Running / Parkour adaptado, com grupo especializado
13ª SEMANA (4 A 8 DE JUNHO)	5/6- Aula Teórica sobre Escalada
	7/6- FERIADO
14ª SEMANA (11 A 15 DE JUNHO)	12/6- Vivência prática de escalada em pontos da cidade, com grupo especializado
	14/6- Vivência prática de escalada em pontos da cidade, com grupo especializado
15ª SEMANA (18 A 22 DE JUNHO)	19/6- Aula Teórica sobre caminhada por trilhas e orientação
	21/6- Vivência prática comandada por pessoas especialistas na atividade proposta
16ª SEMANA (25 A 29 DE JUNHO)	26/6- Explicação sobre demais esportes radicais.
	28/6 - Fechamento dos Esportes Radicais
17ª SEMANA (2 A 6 DE JULHO)	3/7- Aula Teórica com apresentação dos esportes individuais e apresentação da proposta de realização
	5/7- Continuidade Esportes individuais: Ginástica, Ciclismo, Tênis, Patinação, Xadrez, paddle
18ª SEMANA (9 A 13 DE JULHO)	10/7- Aula teórica sobre Ginástica
	12/7- Vivência prática aulas de ginástica
19ª SEMANA (16 A 20 DE JULHO)	17/7- Vivência prática aulas de ginástica
	19/7- Vivência prática aulas de ginástica
19 a 31 de JULHO	RECESSO
20ª SEMANA (30 A 3 DE AGOSTO)	2/8- Aula Teórica sobre Tênis de Mesa e início da prática do esporte
21ª SEMANA (6 A 10 DE AGOSTO)	7/8- Prática Tênis de Mesa
	9/8- Prática tênis de Mesa
22ª SEMANA (13 A 17 DE AGOSTO)	14/8- Aula Teórica sobre ciclismo
	16/8- Vivência prática do ciclismo com equipe especializada.
23ª SEMANA (20 A 24 DE AGOSTO)	21/8- Aula teórica sobre patinação
	23/8- Vivência prática da patinação com equipe especializada.
	28/8- Aula Teórica sobre Paddle

24ª SEMANA (27 A 31 DE AGOSTO)	30/8- Vivência prática nos clubes que desenvolvem essa modalidade.
	4/9- Aula Teórica sobre Atletismo de Força
25ª SEMANA (3 A 7 DE SETEMBRO)	06/9- Vivência prática de alguns como: Halterofilismo e levantamento de peso básico
	11/9 - Continuidade do atletismo de força com vivência nas academias da cidade
26ª SEMANA (10 A 14 DE SETEMBRO)	13/09- Realização de algumas provas adaptadas. Carregas Barris, tombamento de Pneus, Puxar um cano
	18/09- Aula teórica sobre Xadrez
27ª SEMANA (17 A 21 DE SETEMBRO)	25/09- Continuidade aula teórica xadrez.
	27/9- Vivência prática de xadrez e visita ao clube de xadrez da cidade
28ª SEMANA (24 A 28 DE SETEMBRO)	26/9- Trabalho de fundamentos: Passes, drible, chute, cabeceio, arremesso lateral, condução e domínio
	02/10- Mini Campeonato de Xadrez
29ª SEMANA (1 A 5 DE OUTUBRO)	04/10- Fechamento do Xadrez com um torneio aberto, organizado pelos alunos
	09/10- Aula Teórica sobre Tênis
30ª SEMANA (8 A 12 DE OUTUBRO)	11/10- Continuidade Aula teórica sobre Tênis
	16/10- Vivência Prática do Tênis em clubes da cidade
31ª SEMANA (15 A 19 DE OUTUBRO)	18/10- Apresentação do projeto de lutas: História, Evolução, conceitos e tipos de lutas
	23/10- Continuidade Aula Teórica: Caratê, Boxe, Muay Thai, Capoeira, taekwondo, Jiu-Jitsu/Judô
32ª SEMANA (22 A 26 DE OUTUBRO)	25/10- Aula Teórica sobre Boxe
	30/10- Vivência prática com boxeadores, e visitas a academias e clubes
33ª SEMANA (29 A 2 DE NOVEMBRO)	01/11- Aula Teórica sobre Caratê
	06/11- Vivência prática do Caratê, e visitas a academias e clubes
34ª SEMANA (5 A 9 DE NOVEMBRO)	08/11- Aula Teórica sobre Taekwondo
	13/11- Vivência prática do Taekwondo, convite a atletas e professores
35ª SEMANA (12 A 16 DE NOVEMBRO)	15/11- FERIADO
	20/11- Aula teórica sobre Jiu-Jitsu
36ª SEMANA (19 A 23 DE NOVEMBRO)	22/11- Vivência prática de Jiu-Jitsu, sempre com professores especializados na modalidade

37ª SEMANA (26 A 30 DE NOVEMBRO)	27/11- Aula teórica de Capoeira
	29/11- Vivência prática na escola, com rodas de capoeira
38ª SEMANA (3 A 7 DE DEZEMBRO)	04/12- Aula Teórica de Muay Thai
	06/12- Vivência prática de Muay Thai
39ª SEMANA (10 A 14 DE DEZEMBRO)	11/12- Feedback de todas as lutas apresentadas
	13/12- Feedback de todas as lutas apresentadas
40ª SEMANA (17 A 21 DE DEZEMBRO)	18/12- Fechamento das aulas com avaliação.
	19/12- FÉRIAS

Obs: Todo planejamento das aulas nos três trimestres estarão sujeitos a mudanças a qualquer momento.

No mês de Maio é aniversário da Escola Estadual de Ensino Médio Dom Hermeto e temos a proposita de uma Olimpíada Hemertina encerrando no dia 15 de Maio