

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 11º ANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2024/2025

Conteúdos – Desportos Coletivos	Período
Andebol Basquetebol Voleibol	1º, 2º e 3º

Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo: - Corrida de Resistência - Corrida de Estafetas - Salto em Altura  Ginástica: - Acrobática	1º, 2º e 3º

Conteúdos – Atividades Rítmicas Expressivas	Período
Dança Aeróbica	2º

Conteúdos – Desportos Alternativos	Período
Tag Rugby	1º e 2º

Conteúdos – Desportos de Raqueta	Período
Badminton	2º e 3º

Conteúdos - Conhecimentos	Período
Métodos e Meios de treino. Fatores de risco associados à prática da Atividade Física: Doping e lesões Desportivas	1º, 2º e 3º

Conteúdos – Condição Física	Período
A Condição Física é trabalhada em todas as aulas práticas, sendo avaliada pelos testes do “FitEscola”.	1º, 2º e 3º

**OBS. – A planificação está dependente das várias instalações disponíveis e do número de aulas que nelas se possam ministrar, estando também sempre sujeita a alterações e reajustamentos devido a diversos tipos de imponderáveis.**