



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 10ºANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2024/2025

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

Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo: - Corrida de Resistência - Corrida de Velocidade (40m) - Lançamento do Dardo Ginástica: - Solo	1º, 2º e 3º

Conteúdos – Atividades Rítmicas Expressivas	Período
Danças Sociais	2º

Conteúdos – Desportos Alternativos	Período
Corfebol	2º e 3º

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

Conteúdos - Conhecimentos	Período
Suporte Básico de Vida	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.