



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 12º ANO PROFISSIONAL

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/2023

Módulo 11 JDC III – 12 Aulas	Período
Basquetebol:	1º
Módulo 12 Ginástica III – 12 Aulas	Período
Sequência gímnica no solo: Posição de equilíbrio, Cambalhota à frente, meia pirueta, cambalhota à retaguarda, Pino de braços/enrolamento, Roda	2º e 3º
Módulo 13 Actividades de exploração da natureza – 7 Aulas	Período
Uma ida à mata da Machada num dia a combinar com a turma	3º
Módulo 14 Dança III – 12 Aulas	Período
Dança aeróbica: os passos fundamentais; Apresentação pelas alunas duma coreografia realizada por elas	3º
Módulo 15 (teórico) Atividade física/contextos e saúde – 4 Aulas	Período
O treino Desportivo: Noção de treino como adaptação a estímulos; A carga de treino e suas componentes; os princípios do treino a respeitar	1º e 2º
Módulo 16 Aptidão física – 6 Aulas	Período
aplicação do Fit escola	3º
	Período

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.