

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 8ºANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2023/2024

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

| Conteúdos – Desportos Individuais | Período |
|--|-------------|
| Atletismo: - Corrida de Resistência - Corrida de Velocidade (40m) - Corrida de Estafetas Ginástica: - Aparelhos (Mini e Plinto) | 1º, 2º e 3º |

| Conteúdos – Atividades Rítmicas Expressivas | Período |
|---|---------|
| Dança Aeróbica | 2º |

| Conteúdos – Desportos Alternativos | Período |
|------------------------------------|---------|
| Tag Rugby | 2º e 3º |

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

| Conteúdos - Conhecimentos | Período |
|--|-------------|
| Aptidão Física e Saúde. Estilos de Vida Saudável. | 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.