

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

### PLANIFICAÇÃO – 12ºANO

### ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2023/2024

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

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

Conteúdos – Atividades Rítmicas Expressivas	Período
Danças Sociais	2º

Conteúdos – Desportos Alternativos	Período
Unihóquei	2º e 3º

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

Conteúdos - Conhecimentos	Período
Ética Desportiva: Violência Desportiva, Especialização Precoce e Exclusão / Abandono Precoce e Espírito Desportivo.	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.**