

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

### PLANIFICAÇÃO – 5º ANO

### ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/2023

Conteúdos – Desportos Pré Desportivos	Período
Boa ao capitão Jogo dos 10 passes Bola ao fundo	1º
Conteúdos – Desportos Coletivos	Período
Basquetebol Futsal Voleibol	1º, 2º e 3º
Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo: -Corrida de Resistência -Corrida de Velocidade (40m) -Salto em Altura -Corrida de Estafetas  Ginástica: -Solo -Aparelhos -Acrobática	1º, 2º e 3º
Conteúdos - Danças	Período
Danças Tradicionais Portuguesas (Regadinho)	3º
Conteúdos – Outros Desportos	Período
Badminton Luta (jogos de luta) Tênis de Mesa	1º e 2º
Conteúdos - Teórica	Período
Identificação das capacidades físicas motoras Conteúdos sobre modalidades desportivas	1º, 2º e 3º
Conteúdos - Condição Física	Período
A Condição Física é trabalhada em todas as aulas práticas, sendo avaliada pelos testes de condição física 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.**