



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 7ºANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/2023

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

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

Conteúdos - Danças	Período
Danças Tradicionais Portuguesas	3º

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

Conteúdos - Teórica	Período
-Jogos Olímpicos e Paraolímpicos 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.