



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 12º ANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/2023

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

Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo: -Corrida de Resistência -Corrida de Barreiras -Lançamento do Peso/Dardo Ginástica: - Aparelhos (minitrampolim e plinto)	1º, 2º e 3º

Conteúdos - Danças	Período
Danças Sociais – Foxtrot e Rumba quadrada	2º

Conteúdos – Outros Desportos	Período
Badminton Unihóquei	2º e 3º

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