



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

### PLANIFICAÇÃO – 8º ANO

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

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

Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo: -Corrida de Resistência - Corrida de Barreiras -Lançamento do Wortex  Ginástica: -Aparelhos	1º, 2º e 3º

Conteúdos - Danças	Período
Danças Tradicionais Portuguesas	3º

Conteúdos – Desportos Alternativos	Período
-Badminton -Tag Rugby	1º e 3º

Conteúdos - Teórica	Período
-Aptidão Física e Saúde -Estilos de vida saudável -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.**