



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 10º ANO PROFISSIONAL

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/2023

Módulo 1 (Jogos Desportivos Coletivos I) – 22 aulas

Conteúdos	Período
Futsal Voleibol Basquetebol	1º, 2º e 3º

Módulo 2 (Ginástica I) – 8 aulas

Conteúdos	Período
Solo Aparelhos: minitrampolim	2º e 3º

Módulo 3 (Atletismo/Desportos de Raquetas I) – 14 aulas

Conteúdos – Outros Desportos	Período
Atletismo: -Corrida de Resistência -Corrida de Velocidade -Lançamento do Wortex Badminton Jogo de singulares	1º, 2º e 3º

Módulo 4 (Dança I) – 8 aulas

Conteúdos	Período
Danças Sociais – Merengue e Foxtrot	1º e 2º

Módulo 5 (Atividade Física/Contextos e Saúde I) – 8 aulas

Conteúdos	Período
Atividade Física e Saúde; fatores associados a um estilo de vida saudável; fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde dos indivíduos e das populações.	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.