

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

**PLANIFICAÇÃO – 10º ANO**

**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) -Lançamento do Wortex  Ginástica: -Solo	1º, 2º e 3º

Conteúdos - Danças	Período
Danças Sociais - Merengue	2º

Conteúdos – Outros Desportos	Período
Badminton Corfebol	1º e 2º

Conteúdos - Teórica	Período
Suporte Básico de Vida	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.**