



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 11ºANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/2023

Conteúdos – Desportos Coletivos	Período
<ul style="list-style-type: none"> • Andebol • Basquetebol • Voleibol 	1º, 2º e 3º
Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo: <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Resistência • Corrida de Estafetas • Salto em Altura Ginástica: <ul style="list-style-type: none"> • Acrobática 	1º, 2º e 3º
	2º, 3º
	3º
Conteúdos - Danças	Período
<ul style="list-style-type: none"> • Dança Aeróbica 	2º
Conteúdos – Desportos Alternativos	Período
<ul style="list-style-type: none"> • Unihóquei • Tag Rugby 	1º e 2º
	3º
Conteúdos - Teórica	Período
Métodos e meios de treino Fatores de risco associados à prática da Atividade Física: Doping e Lesões 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 lecionar, estando também, sujeita a alterações e reajustamentos devido a diversos tipos de imponderáveis.