

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 6º ANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/2023

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

Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo: -Corrida de Resistência -Corrida de Velocidade (40m) -Lançamento do Dardo e do Peso -Salto em Altura Ginástica: -Solo -Aparelhos -Acrobática	1º, 2º e 3º

Conteúdos - Danças	Período
Danças Tradicionais Portuguesas (Erva Cidreira)	3º

Conteúdos – Outros Desportos	Período
Badminton Luta (jogos de luta) Ténis de Mesa	1º e 2º

Conteúdos - Teórica	Período
Principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física. 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.