

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

### PLANIFICAÇÃO – 8ºANO

### ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2024/2025

| Conteúdos – Desportos Coletivos    | Período     |
|------------------------------------|-------------|
| Andebol<br>Basquetebol<br>Voleibol | 1º, 2º e 3º |

| Conteúdos – Desportos Individuais  | Período     |
|--|-------------|
| Atletismo:<br>- Corrida de Resistência<br>- Corrida de Velocidade (40m)<br>- Corrida de Estafetas<br><br>Ginástica:<br>- Aparelhos (Mini e Plinto) | 1º, 2º e 3º |

| Conteúdos – Atividades Rítmicas Expressivas | Período |
|---|---------|
| Dança Aeróbica                              | 2º      |

| Conteúdos – Desportos Alternativos | Período |
|------------------------------------|---------|
| Tag Rugby                          | 2º e 3º |

| Conteúdos – Desportos de Raqueta | Período |
|----------------------------------|---------|
| Badminton                        | 2º e 3º |

| Conteúdos - Conhecimentos                            | Período     |
|--|-------------|
| Aptidão Física e Saúde.<br>Estilos de Vida Saudável. | 1º, 2º e 3º |

| Conteúdos - Condição Física  | Período     |
|--|-------------|
| A Condição Física é trabalhada em todas as aulas práticas, sendo avaliada pelos testes 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.**