



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 6º ANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2024/2025

Conteúdos – Jogos Pré-Desportivos	Período
Jogo Bola ao fundo Jogo do Mata Futebol Humano	1º
Conteúdos – Desportos Coletivos	Período
Andebol Basquetebol Futsal Voleibol	1º, 2º e 3º
Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo: - Corrida de Resistência - Corrida de Velocidade (40m) - Lançamento do Dardo/Peso - Salto em Altura  Ginástica: - Solo - Aparelhos (Minitrampolim e Boque)	1º, 2º e 3º
Conteúdos – Atividades Rítmicas Expressivas	Período
Danças Tradicionais Portuguesas (Saraquité)	3º
Conteúdos – Desportos Alternativos	Período
Desportos de Raqueta: - Badminton  Desportos de Combate: - Luta (Jogos de luta)	1º e 2º
Conteúdos - Conhecimentos	Período
Principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física	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.**

