



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 5º ANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2024/2025

Conteúdos – Jogos Pré-Desportivos	Período
Jogo da Bola ao Capitão Jogo Bola ao fundo Jogo do Mata Futebol Humano	1º
Conteúdos – Desportos Coletivos	Período
Basquetebol Voleibol Futsal	1º, 2º e 3º
Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo: - Corrida de Resistência - Corrida de Velocidade (40m) - Corrida de Estafetas - Salto em altura Ginástica: - Solo - Aparelhos (Minitrampolim e Boque) - Acrobática	1º, 2º e 3º
Conteúdos – Atividades Rítmicas Expressivas	Período
Danças Tradicionais Portuguesas (Regadinho)	3º
Conteúdos – Desportos Alternativos	Período
Desportos de Raqueta: - Badminton Desportos de Combate: - Luta (Jogos de luta)	1º e 2º
Conteúdos - Conhecimentos	Período
Identificação das Capacidades Físicas Motoras Fatores que promovem um estilo 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.

