



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 7º ANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2017/2018

| Conteúdos – Desportos Coletivos / – Desportos Alternativos  | Período    |
|---|------------|
| Andebol / Voleibol<br>Futsal / Basquetebol<br>Unihóquei / Corfebol / Bitoque-rugby<br>Badminton<br>(três modalidades) | 1º, 2º, 3º |

| Conteúdos – Desportos Individuais | Período    |
|-----------------------------------|------------|
| Ginástica<br>Atletismo            | 1º, 2º, 3º |

| Conteúdos - Danças                              | Período    |
|---|------------|
| Danças de Salão ou/<br>Folclore ou/<br>Aeróbica | 1º, 2º, 3º |

| Conteúdos – Condição Física  | Período    |
|--|------------|
| A condição física é trabalhada em todas as aulas práticas, sendo avaliada pelos testes de condição física de “Fitnessgram” | 1º, 2º, 3º |

| Conteúdos - Teóricos  | Período    |
|---|------------|
| Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.<br>Conhecimento dos regulamentos, regras e conteúdos técnico-táticos, dos desportos coletivos e individuais. | 1º, 2º, 3º |

### Processo de avaliação:

A avaliação terá um carácter contínuo sendo utilizados, para além da observação direta, os seguintes Instrumentos de avaliação: testes sumativos; trabalhos de grupo e ou fichas de trabalho.

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.