



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 10º ANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/2021

Conteúdos – Desportos Coletivos	Período
Andebol / Voleibol Futsal / Basquetebol	1º, 2º, 3º
Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Ginástica Atletismo	1º, 2º, 3º
Conteúdos – Desportos Alternativos	Período
Badminton Unihóquei / Corfebol / Orientação	1º, 2º, 3º
Conteúdos - Danças	Período
Danças de Salão ou/ Folclore ou / 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. 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.