



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALFREDO DA SILVA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO – 5º ANO

ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/2021

Conteúdos – Jogos Pré-Desportivos	Período
Jogos com bola Jogos sem bola	1º, 2º

Conteúdos – Desportos Coletivos	Período
Basquetebol / Futsal / Voleibol	1º, 2º, 3º

Conteúdos – Desportos Individuais	Período
Atletismo Ginástica	1º, 2º, 3º

Conteúdos – Outros Desportos	Período
Badminton Unihóquei	1º, 2º, 3º

Conteúdos – Teórica	Período
As capacidades físicas O corpo Humano Vantagens do exercício físico Conhecimento dos regulamentos, regras e conteúdos técnico-táticos, quer dos desportos individuais, quer dos coletivos.	1º, 2º, 3º

Conteúdos – Condição Física	Período
A Condição Física é trabalhada em todas as aulas práticas, sendo avaliada pelos testes de condição física do "Fitnessgram".	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.