

## PLANIFICAÇÃO PÚBLICA

### Departamento de EXPRESSÕES

Ano letivo 2015/2016

DISCIPLINA: <b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>		1º Período	2º Período	3º Período	Totais
<b>Planificação 7º Ano</b>	<b>Aulas Previstas</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>64</b>
	(previsões médias)	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>a 94</b>

Período	Temas/ Conteúdos	Aulas (50 min.)
	Tema A: APRESENTAÇÃO	<b>1</b>
	Tema B: PREPARAÇÃO FÍSICA: • ---- RESISTÊNCIA, • ---- FORÇA, • ---- VELOCIDADE.	<b>12</b>
	Tema C: GINÁSTICA DE SOLO. GINÁSTICA DE APARELHOS.	<b>18</b>
	Tema D: NATAÇÃO. GINÁSTICA ACROBÁTICA ou REFORÇO de UNIDADE.	<b>6</b>
	Tema E: ATLETISMO: CORRIDA de RESISTÊNCIA. CORRIDAS de VELOCIDADE. SALTO ALTURA / SALTO COMPRIMENTO. LANÇAMENTO do PESO.	<b>18</b>
	Tema F: ANDEBOL: • ---- TÉCNICA INDIVIDUAL, • ---- TÁCTICA, • ---- JOGO REDUZIDO.	<b>18</b>
	Tema G: VOLEIBOL: • ---- TÉCNICA INDIVIDUAL	<b>9</b>
	Tema H: FUTEBOL: • ---- TÉCNICA INDIVIDUAL,	<b>12</b>



**marinhas**

AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

	<ul style="list-style-type: none"><li>• ----- TÁCTICA,</li><li>• ----- JOGO REDUZIDO.</li></ul>	
<b>Total</b>		<b>64 a 94</b>