

PLANIFICAÇÃO PÚBLICA
Departamento de EXPRESSÕES
Ano letivo 2015/2016

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA		1º Período	2º Período	3º Período	Totais
Planificação 8º Ano	Aulas Previstas	24	20	20	64
	(previsões médias)	40	36	24	94

Período	Temas/ Conteúdos	Aulas (45 min.)
	Tema A: APRESENTAÇÃO	1
	Tema B: PREPARAÇÃO FÍSICA: RESISTÊNCIA / FORÇA / VELOCIDADE / FLEXIBILIDADE. Ou: NATAÇÃO. Ou: REFORÇO de UNIDADE.	12
	Tema C: GINÁSTICA de SOLO. GINÁSTICA de APARELHOS.	12
	Tema D: ATLETISMO: CORRIDA de RESISTÊNCIA e de VELOCIDADE. SALTO em ALTURA e S. em COMPRIMENTO. LANÇAMENTO do PESO e TRIPLO SALTO.	18
	Tema E: ANDEBOL e FUTEBOL: • ----- TÉCNICA INDIVIDUAL, • ----- TÁCTICA, • ----- JOGO.	12
	Tema F: VOLEIBOL: • ----- TÉCNICA INDIVIDUAL • ----- TÁCTICA, • ----- JOGO (2X2) (3X3)	12
	Tema G: BADMINTON: • ----- TÉCNICA INDIVIDUAL, • ----- JOGO SINGULARES.	12
	Tema F: BASQUETEBOL: • ----- TÉCNICA INDIVIDUAL • ----- TÁCTICA, • ----- JOGO (3X3).	15

Total	64 a 94
--------------	------------------------