

PLANIFICAÇÃO PÚBLICA

Departamento de EXPRESSÕES

Ano letivo 2015/2016

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA		1º Período	2º Período	3º Período	Totais
Planificação 9º Ano	Aulas Previstas (previsões médias)	24	16	21	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.	10
	Tema C: GINÁSTICA DE SOLO. GINÁSTICA DE APARELHOS.	14
	Tema D: ATLETISMO: CORRIDA de RESISTÊNCIA e de VELOCIDADE. SALTO em ALTURA e S. em COMPRIMENTO. LANÇAMENTO do PESO e TRIPLO SALTO.	16
	Tema E: ANDEBOL e FUTEBOL: • ---- TÉCNICA INDIVIDUAL, • ---- TÁCTICA, • ---- JOGO.	12
	Tema F: VOLEIBOL: • ---- TÉCNICA INDIVIDUAL • ---- TÁCTICA, • ---- JOGO (2X2) (3X3)	18
	Tema G: BADMINTON: • ---- TÉCNICA INDIVIDUAL, • ---- JOGO SINGULARES.	12
	Tema F: BASQUETEBOL: • ---- TÉCNICA INDIVIDUAL • ---- TÁCTICA, • ---- JOGO (3X3).	12

Total	94
--------------	-----------