



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
DR. CARLOS PINTO FERREIRA

**DEPARTAMENTO** Curricular de Expressões

**ANO LETIVO** 2016-2017

**DISCIPLINA** Educação Física

**ANO** 7º, 8º e 9º anos

## Planificação a longo prazo

CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
<b>Aptidão Física:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Velocidade</li><li>• Resistência</li><li>• Força</li><li>• Flexibilidade</li></ul>	Ao longo do ano letivo
<b>Atividades Físicas:</b>	Ao longo do ano letivo
<b>Jogos Desportivos Coletivos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Futebol</li><li>• Andebol</li><li>• Basquetebol</li><li>• Voleibol</li></ul>	2º Período
<b>Desportos Individuais</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Atletismo</li><li>• Ginástica (solo, aparelhos e acrobática)</li><li>• Dança</li><li>• Raquetes (Badminton e Ténis)</li></ul>	Ao longo do ano letivo 2º Período 2º Período
<b>Corrida de Orientação</b>	3º Período (7º e 8º anos)