

ANO LETIVO - 2018-19
ESCOLA BÁSICA FRANCISCO TORRINHA
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
5º ANO DE ESCOLARIDADE

TEMA / CONTEÚDOS	Aulas 1º Período	Aulas 2º Período	Aulas 3º Período
Apresentação	1		
Jogos pré-desportivos	7		
Condição Física	4 (com testes)	2	2
Atletismo:	4	7	5
Corrida de Resistência	(4)		
Salto em Altura		(4)	
Lançamento do peso		(1)	(1)
Corrida de velocidade		(2)	(1)
Salto em Comprimento			(3)
Jogos Desportivos Coletivos:	10	19	6
Andebol	(10) #		
Basquetebol		(9) #	
Voleibol		(10)	
Futebol			(6) #
Ginástica:	10	8	5
Solo	(10)		
Aparelhos		(8)	
Minitrampolim			(5)
Badminton			6
Desportos Alternativos:			
Patinagem			
Padel			
Frisbee			
TOTAL	36	36	24

ANO LETIVO - 2018-19
ESCOLA BÁSICA FRANCISCO TORRINHA
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
6º ANO DE ESCOLARIDADE

TEMA / CONTEÚDOS	Aulas 1º Período	Aulas 2º Período	Aulas 3º Período
Apresentação	1		
Condição Física	4 (com testes)	2	2
Atletismo:	4	8	6
Corrida de Resistência	(4)		
Salto em Altura		(5)	
Lançamento do peso		(1)	(1)
Corrida de velocidade		(2)	(1)
Salto em Comprimento			(3)
Jogos Desportivos Coletivos:	18	10	6
Voleibol	(10) #		
Basquetebol	(8)		
Andebol		(10) #	
Futebol			(6) #
Ginástica:	9	8	6
Solo	(9)		
Aparelhos		(8)	
Minitrampolim			(5)
Badminton		8	
Desportos Alternativos:			4
Patinagem			
Padel			
Frisbee			
TOTAL	36	36	24