

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Ano:** 10.º ano

**Curso:** CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS

**Ano Letivo:** 2024/2025

TEMA	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	SUB-CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	TEMPOS LETIVOS	CONTEÚDOS
1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ANDEBOL	32	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Marcação Individual; Desarme; Drible; Finta; Jogo 5x5.
		BASQUETEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Aclaramento; Enquadramento Ofensivo e Defensivo; Jogo Reduzido.
		FUTEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Contenção Defensiva; Pressão Defensiva. Jogo 7x7.
		VOLEIBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Passe de Alto de Costas; Remate; Deslocamentos e Posições Ofensivas e Defensivas Básicas. Jogo 4x4.
2	GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO	8	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Cambalhota/Rolamento à frente saltado; Cambalhota/Rolamento à retaguarda com passagem por pino; salto de mãos.
		GINÁSTICA DE APARELHOS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Plinto longitudinal: Salto entre-mãos com chamada no Reuter. Plinto transversal: Passagem por pino com chamada no Reuter. Duplo/Mini-Trampolim: Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Carpa de pernas afastadas; Carpa de pernas unidas; ¾ de mortal engrupado e encarpado. Trave: Entrada de eixo transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (reuther); Meia volta; Meio pivot; marcha à frente e atrás; avião; saída em rodada. Paralelas simétricas: Balanços em apoio de mãos; Subida de báscula comprida; Pino de ombros; Saídas simples à frente e à retaguarda.
		GINÁSTICA ACROBÁTICA		Pegas; Monte e desmonte; Figuras acrobáticas em pares trios e quadras.
3	ATLETISMO	ATLETISMO	8	Corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos; Lançamento do peso de 3 kg/4 kg; Salto em altura com a técnica de Fosbury Flop.
4	RAQUETES	BADMINTON	8	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Em situação de jogo (singular e pares), desloca-se e posiciona-se corretamente e realiza: Serviço curto e comprido; Lob; Clear; Drive; Remate; Amorti .
		TÊNIS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Deslocamento/enquadramento; Avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola; Batimento em volei de direita e de esquerda.
		TÊNIS DE MESA		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Posição aberta, neutra e fechada; corte de direita e de esquerda.
5	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	DANÇAS	7	Danças Tradicionais – Regadinho; Sariquité; Vai de roda siga a roda; Malhão Minhoto; Tacão e Bico.
6	OUTRAS MATÉRIAS	BASEBOL	7	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Eliminação e eliminação por toque.
		CORFEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Passe a uma mão; corte nas costas; ressalto; Interceção; Jogo 8x8.
		HÓQUEI EM CAMPO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Passe empurrado; Remate empurrado; Desmarcação; Enquadramento defensivo; Jogo Formal.

		JOGOS TRADICIONAIS		Mata coreano; Jogo do galo.
		LUTAS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Em pé – Barreira exterior com a perna; Projeção.
		NATAÇÃO		Salta de cabeça a partir da posição de pé, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão; coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos; desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.
		ORIENTAÇÃO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Pontos de referência; Bússola; Baliza e Picotador; Realizar um percurso na natureza, em equipa.
		PATINAGEM		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Slalom; Oito; deslize para trás.
		RÂGUEBI		Regras/Regulamento; Posição base defensiva; Passe com as 2 mãos; Mãos alvo (técnica de receção); Correr para a frente transportando a bola com as 2 mãos; Receber a bola em aceleração; Placagem; Ensaio; Situação 3x2; Jogos lúdicos; Jogo reduzido.
7	APTIDÃO FÍSICA	BATERIA DE TESTES <i>FITESCOLA</i>	20	Vv20m; Abdominais, Flexões de Braços; Velocidade (40m); Senta e Alcança; Destreza e Salto de Impulsão Horizontal.
8	CONHECIMENTOS	SUPORTE BÁSICO DE VIDA E OS PRIMEIROS SOCORROS	10	Consultar o Roteiro dos Conhecimentos.
		APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE		