

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Ano:** 11.º ano

**Curso:** CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS

**Ano Letivo:** 2023/2024

TEMA	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	SUB-CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	TEMPOS LETIVOS	CONTEÚDOS
1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ANDEBOL	25	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Remate em Queda; Transições; Jogo 5x5 e 7x7.
		BASQUETEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Bloqueios Diretos/Indiretos; Cinco Aberto. Jogo 5x5.
		FUTEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Remate com os dois pés; Cobertura Ofensiva e Defensiva. Jogo 7x7.
		VOLEIBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Recepção ao Serviço; Bloco; Passe Colocado ou Amortie. Jogo 6x6.
2	GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO	7	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: Mortal à frente engrupado.
		GINÁSTICA ACROBÁTICA		Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas
3	ATLETISMO	ATLETISMO	7	Corrida de Estafetas; Triplo salto; Lançamento do dardo.
4	RAQUETES	BADMINTON	7	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Em situação de jogo (1x1; 2x2) desloca-se e posiciona-se corretamente e realiza: Serviço curto e comprido; Lob: Clear; Drive; Remate; Amorti.
		TÉNIS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Batimento da bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (smash); Lob defensivo e ofensivo.
		PADEL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Pega de caneteiro (penholder); Serviço com corte superior ou inferior; Top spin de direita e de esquerda.
5	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	DANÇAS	7	Danças Sociais - Merengue ou Rumba Quadrada; Chá, Chá, Chá e Salsa: Realiza os passos base com coordenação e ritmo; Coreografia de par com os passos básicos.
6	OUTRAS MATÉRIAS	BASEBOL	7	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Amorti; Lançamento em balão; Eliminação de base.
		CORFEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Ataque organizado 4:0 e 2:2; Defende pela frente; Jogo 8x8.
		HÓQUEI EM CAMPO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Enquadra-se ofensivamente; Linhas de passe penetrante ou de apoio; Marcação individual; Jogo Formal.
		JOGOS TRADICIONAIS		Futebol Humano; Barra do lenço.

		LUTAS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Em pé – Posição base ofensiva alta, média e baixa; Projeções.
		NATAÇÃO		Executa deslizes ventrais e dorsais; domina as técnicas alternadas; coordena ações simples de membros inferiores e superiores com a respiração; Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade).
		ORIENTAÇÃO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Calcular distâncias; selecionar percurso; realizar um percurso tático pela natureza, em equipa.
		PATINAGEM		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Avião; Deslize para trás sobre um e outro patim; Travar com o travão em deslize para trás; Salto a um ou dois pés sobre obstáculos/linhas traçadas.
		RÂGUEBI		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Passar o peso do corpo de um pé para o outro; evitar o adversário; Procurar o espaço; Mudança de direção (bater o pé); Formação ordenada; Jogo 7x7.
7	APTIDÃO FÍSICA	BATERIA DE TESTES <i>FITESCOLA</i>	30	Vv20m; Abdominais, Flexões de Braços; Velocidade (40m); Senta e Alcança; Destreza e Salto Horizontal.
8	CONHECIMENTOS	CAPACIDADES FÍSICAS	10	Consultar o Roteiro dos Conhecimentos.
		PLANO DE TREINO		