



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO DO 10º ANO
COMPETÊNCIAS/CONTEÚDOS
ANO LETIVO 2016-2017

COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AULAS PREVISTAS
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>FUTSAL Passe rasteiro com o pé forte e pé contrário. Receção e controlo de bola com o pé forte e com o pé contrário. Condução de bola com ambos os pés. Remate; Defesa individual e zona Jogo 4x4 e 5x5.</p>	<p>1º Período – 56 2º Período – 48 3º Período – 36</p>



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 PLANIFICAÇÃO DO 10º ANO
 COMPETÊNCIAS/CONTEÚDOS
 ANO LETIVO 2016-2017

	<p>BASQUETEBOL Passe directo e picado; Passe de ombro. Drible de Progressão e de Proteção; Passe e corte. Bloqueio defensivo e ressalto. Lançamento na passada lado forte e lado contrário. Lançamento em bandeja, semi-gancho e após passagem Contra ataque, recuperação defensiva Jogo reduzido 3x3. Jogo 5x5.</p>	
	<p>ANDEBOL Passe de ombro direto e picado; Remate em apoio e em suspensão. Drible de progressão; Cortina e cruzamento. Penetração e passe. Passe e desmarcação. Contra-ataque Recuperação defensiva Defesa individual Defesa Zona (principios) Jogo 4x4, 5x5, 6x6 e 7x7.</p>	
	<p>VOLEIBOL Passe alto a duas mãos; Sustentação</p>	



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 PLANIFICAÇÃO DO 10º ANO
 COMPETÊNCIAS/CONTEÚDOS
 ANO LETIVO 2016-2017

	<p>Manchete; Serviço por baixo e por cima. Remate (introdução) Bloco (introdução) Jogo, 4x4, 5x5 e 6x6</p>	
<p>Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>ATLETISMO Corridas de velocidade; Corrida de estafetas. Corrida de barreiras; Corridas de resistência aeróbica; Salto em Altura (técnica de tesoura); Salto em comprimento. Lançamento do peso.</p>	
<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p>	<p>BADMINTON Serviço por baixo (lob) Batimento por cima (clear) Batimentos laterais (drives). Serviço curto e longo. Remate Cooperação Jogo 1x1 Jogo 2x2.</p>	



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 PLANIFICAÇÃO DO 10º ANO
 COMPETÊNCIAS/CONTEÚDOS
 ANO LETIVO 2016-2017

	<p>TÉNIS DE MESA Serviço Batimento de direita Batimento de esquerda Corte Direita Corte Esquerda</p>	
<p>Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. Compreender e desempenhar</p> <p>Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.</p>	<p>GINÁSTICA Realizar exercícios no solo: - Cambalhota à frente normal. - Cambalhota à frente com pernas esticadas e afastadas, - Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e fletidas, - Cambalhota à retaguarda com pernas esticadas e afastadas. - Cambalhota à retaguarda pernas juntas e esticadas, - Roda, Rondada e Roda a uma mão. - Vela, Avião e Bandeira - Pino de braços, - Posições de flexibilidade (folha, ponte, espargata) Salto ao eixo no boque; Salto entre-mãos no boque e plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Salto de cabeça no plinto transversal. Salto ao eixo no plinto longitudinal. Salto entre mãos no plinto longitudinal. Trave- deslocamentos, saltos, equilíbrios</p>	



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 PLANIFICAÇÃO DO 10º ANO
 COMPETÊNCIAS/CONTEÚDOS
 ANO LETIVO 2016-2017

	Saltos no Minitrampolim Extensão Engrupado Encarpado Meia Pirueta Vertical Ginástica Acrobática: Figuras em pares e trios	
Apreciar e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais ou de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	DANÇA Rumba quadrada. Foxtrot Social Sariquité Rock Tango	