

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
11º ANO COMPETÊNCIAS/CONTEÚDOS

ANUAL

Competências a desenvolver	Conteúdos	Aulas previstas
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</p>	<p><u>Andebol</u>: remate com abertura de ângulo; remate em basculação; remate de anca; remate por baixo; transição defesa ataque; finta (1x1); posição de pivô; penetrações sucessivas; cruzamentos; bloqueios; entradas; ecrãs; deslocamentos ofensivos; e deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo). Ataque organizado; contra-ataque direto e apoiado; Jogo formal</p> <p><u>Basquetebol</u>: Mudanças de direcção; Lançamento na passada (2 lados); Lançamento em salto; Passe e corte; Defesa ao jogador com bola; Defesa ao jogador sem bola; Ocupação do espaço e equilíbrio defensivo; ressalto; bloqueio directo e indirecto; desfazer do bloqueio; e aproveitamento do bloqueio; sobremarcação; enquadramento. Jogo 3x3 e jogo formal</p> <p><u>Futsal</u>: Condução de bola com mudanças de direcção; Remate após condução de bola; Cabeceamento; Noção defensiva; Passe e vai (2-1); Ocupação do espaço e equilíbrio defensivo; drible; passe; finta; desmarcação; interceptação; desarme; marcação; pressão. Jogo formal</p> <p><u>Voleibol</u>: Serviço por cima; passe de costas alto; passe lateral; passe em suspensão; remate; manchete para defesa alta e baixa; bloco; deslocamentos; posição ofensiva básica; posição defensiva básica e os padrões globais das acções mergulhos e enrolamentos. Jogo formal</p>	<p>1P – 56</p> <p>2P – 44</p> <p>3P – 36</p>

<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelho), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica de solo: Cambalhotas; Pino; Roda; Posição de equilíbrio; Posição de flexibilidade; Posição de força.</p> <p>Ginástica de Aparelhos: boque, plinto, trave e mini-trampolim</p> <p>Ginástica Acrobática: trabalho em trios;</p>	
<p>Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos e corridas) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz</p>	<p>Treino de resistência aeróbia; corrida de resistência de longa duração; técnica de corrida; controlo da frequência cardíaca e respiratória; ajuste do esforço à capacidade física atual; evolução da condição física geral; melhoria na "performance" quantificada por medição de tempos</p> <p>Salto em altura: : técnicas de rolamento ventral e <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>Salto em comprimento;</p> <p>Estafetas;</p> <p>Barreiras;</p> <p>Lançamento do peso</p>	
<p>Realizar com oportunidade e correção as acções técnico-tácticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares,</p>	<p>Badminton: Serviço curto e comprido (na diagonal); Clear"; "Lob"; "Drive"; "Amorti"; Remate.</p> <p>Ténis de mesa: Pega da raqueta; batimento de direita e de</p>	

<p>aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p>	<p>esquerda; "top spin"; "amorti".</p> <p>Padel: Regras; Pega da raqueta; Posicionamento; serviço e principais batimentos.</p>	
<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições</p>	<p>Consolidação dos conteúdos desenvolvidos o longo do percurso escolar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foxtrot social. • Valsa lenta. • Chá-Chá-Chá • Jive • Tango • Sariquité • Tacão e Bico 	
<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamentos; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados); e das Destrezas Geral e Direcionada.</p>	<p>Aplicação da Bateria de tester FITESCOLA (2 momentos)</p>	