

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONTEMOR-O-VELHO**



**PLANEAMENTO A N U A L**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ano Lectivo: **2013/2014**  
 Ano: 11 º Turma C  
 Curso Científico Humanístico  
 Disciplina: EF  
 Nº MODALIDADES: 6

**1º PERIODO**

N.º	MÓDULOS A LECCIONAR	Início	Fim	DURAÇÃO	
	Condição Física/Fitnessgram				
C O N T E U D O S	Capacidades físicas Execução do conjunto dos testes do Fitnessgram, Relações entre exercício físico, saúde, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física. Procedimentos correctos dos teste do Fitnessgram Manutenção e elevação da condição física				
	Basquetebol				
C O N T E U D O S	Manipulação e controlo de bola Passe e Recepção – enquadramento (peito e picado) Passe de ombro (a uma mão) Drible de progressão Drible de protecção Lançamento na passada Desmarcações Jogo 3x3 Jogo 5x5				
	Rugby				
C O N T E U D O S	Passe Recepção Finta Mudança de direcção Troca de pés Princípios fundamentais de actuação em ataque Desmarcação Princípios fundamentais de actuação em defesa Marcação dos oponentes				
	<b>Total</b>				0,0

OBSERVAÇÕES

Montemor-o-Velho, \_\_\_\_ de Setembro de 2013

O Professor,

A DirectorA de Turma,



