

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

2º PERÍODO

N.º	MÓDULOS A LECCIONAR	Início	Fim	DURAÇÃO	
	Condição Física/Fitnessgram				4,0
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				
	VOLEIBOL				15,0
C O N T E U D O S	Serviço por cima Recepção Passe de dedos Ocupação racional do espaço de Jogo Desloca-se e adopta em jogo a posição fundamental Finaliza a jogada em remate				
	Ginastica Acrobática				16,0
C O N T E U D O S	Pegas Montes e Desmontes Coreografia Musicada				
	Total				35,0

OBSERVAÇÕES

Montemor-o-Velho, ____ de Setembro de 2013

O Professor,

A DirectorA de Turma,

