

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA 10º ANO**

Domínio, Tema, Conhecimentos	Gestão do tempo
<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: <b>ANDEBOL,</b> <b>FUTEBOL</b></p> <p>Em situação de jogo condicionado e formal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar ações técnicas e táticas para cumprir o objetivo do jogo.</li> <li>- Conhecer e identificar regras e sinais de arbitragem</li> <li>- Conhecer a execução dos elementos técnico-táticos</li> <li>- Cooperar com os colegas</li> <li>- Aceitar decisões.</li> </ul>	<p>13 aulas 13 aulas</p>
<p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Na corrida de barreiras, em sequência de movimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar corrida com a máxima velocidade, transpondo barreiras.</li> </ul> <p>No triplo salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o salto utilizando a técnica adequada.</li> </ul> <p>Na corrida de resistência realizar uma distância pré-definida em 12 minutos</p>	<p>11 aulas</p>
<p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas( Dança),sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>11 aulas</p>
<p><b>BADMINTON</b></p> <p>Em situação de jogo 1x1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o serviço curto e longo para dar início ao jogo</li> <li>- Utilizar vários tipos de batimento consoante a trajetória do volante</li> </ul>	<p>11 aulas</p>
<p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da <b>Ginástica Acrobática</b>, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>11 aulas</p>

NOTA: A área da aptidão física, cujo objetivo é elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, será trabalhada ao longo de todo o ano letivo.