

Conteúdos anuais - 2013/2014

Disciplina: Educação Física – 7º Ano

Temas	Conteúdos
Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> • Posição base • Passe de peito, picado e ombro • Receção • Drible de progressão e de proteção • Mudanças de direção em drible • Lançamento em apoio • Lançamento na passada • Regulamento da modalidade <p><u>Princípios de jogo ofensivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupação racional do espaço de jogo; • Desmarcação <p><u>Princípios de jogo defensivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação do jogador com e sem bola
Futsal	<ul style="list-style-type: none"> • Passe e receção • Proteção de bola • Condução da bola • Remate • Regulamento da modalidade <p><u>Princípios de jogo ofensivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressão • Desmarcação <p><u>Princípios de jogo defensivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação do jogador com e sem bola
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Posição base • Passe de frente • Manchete • Serviço por baixo • Regulamento da modalidade <p>Em situação de Jogo reduzido (2x2):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adequa o gesto técnico à situação de jogo • Assume a posição fundamental por forma a deslocar-se

	<p>no campo e/ou receber a bola nas melhores condições</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recebe o serviço de forma controlada passando-a para um colega • Coloca-se no campo respeitando a sua posição e a do colega • Contribui para a continuidade do jogo após a receção até à execução de um máximo de 3 passes pela sua equipa
<p>Andebol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de ombro e picado e a respetiva receção • Drible de progressão, proteção e de mudança de direção • Remate em apoio <p><u>Princípios de jogo ofensivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressão • Ataque em ferradura (4:0) • Desmarcação <p><u>Princípios de jogo defensivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação do jogador com e sem bola • Recuperação defensiva após perda de bola
<p>Badminton</p>	<p>Em situação de jogo e em situação de exercício</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição base • Pega • Deslocamentos • Clear • Lob • Amortie • Serviço curto e comprido <p>Em situação de Jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Devolve o volante com e velocidade de forma a dar continuidade às ações do colega • Utiliza os diferentes tipos de batimento consoante a trajetória do volante e de forma controlada • Varia a colocação do volante em profundidade e largura • Posiciona-se e desloca-se no campo consoante a trajetória do volante
<p>Ginástica Solo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente e atrás engrupado, • Rolamento à frente e atrás com MIs afastados • Roda

	<ul style="list-style-type: none">• Pino de braços com ajuda• Posições de flexibilidade• Posição de equilíbrio• Elementos de ligação
Ginástica Acrobática	<ul style="list-style-type: none">• Pegas• Montes e desmontes• Elementos técnicos a pares• Elementos técnicos a trios
Ginástica Aparelhos	<ul style="list-style-type: none">• Salto ao eixo• Salto entre mãos• Salto em extensão, engrupado, carpa de pernas afastadas e unidas (mini-trampolim)
Atletismo	<ul style="list-style-type: none">• Corrida de velocidade• Corrida de estafetas• Corrida de barreiras• Salto em comprimento• Salto em altura
Livre	<ul style="list-style-type: none">• Vários (exploração da natureza, escalada, etc)