

## Conteúdos anuais - 2013/2014

Disciplina: Educação Física – 8º Ano

Temas	Conteúdos
GINÁSTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à frente engrupado</li> <li>• Rolamento à retaguarda engrupado</li> <li>• Rolamento à frente pernas afastadas e em ext.</li> <li>• Rolamento à retaguarda pernas afastadas e em ext.</li> <li>• Elementos de ligação, equilíbrio e flexibilidade</li> <li>• Pino de cabeça e apoio facial invertido (introdução)</li> <li>• Conteúdos elaborados em sequencia gímnica</li> </ul>
ANDEBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de ombro,(picado) e pulso.</li> <li>• Recepção alta, média e baixa</li> <li>• Remate em apoio (revisão) e em suspensão</li> <li>• Drible</li> <li>• Situação de jogo 5x5(revisão/exercitação) e 7x7                         <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Marcação HxH a meio campo</li> <li>▪ Desmarcação (passe e corte)</li> </ul> </li> <li>• Fintas e mudança de direção</li> </ul>
ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de resistência</li> <li>• Corrida de Velocidade</li> <li>• Salto em comprimento</li> <li>• Salto em altura</li> </ul>
GINÁSTICA APARELHOS E ACROBÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini-Trampolim (revisão/exercitação)</li> <li>• Salto ao Eixo e Salto Entre-Mãos no Plinto.</li> <li>• Ginástica Acrobática.</li> </ul>
BADMINTON	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviço comprido,Serviço curto</li> <li>• Lob (direita e esquerda)*</li> <li>• Drive (direita e esquerda)*</li> <li>• Clear</li> <li>• Amorti (direita e esquerda)*</li> <li>• Remate</li> <li>• Jogo 1x1 (torneio na turma, masculinos e femininos)</li> </ul>

FUTEBOL	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passe e recepção de bola</li><li>• Remate (parte interna e peito do pé)</li><li>• Condução de bola</li><li>• Finta e Drible*</li><li>• Jogo 5x5</li><li>• Marcação</li><li>• Desmarcação (passe e corte)</li><li>• Intercepção*</li></ul>
BASQUETEBOL	<ul style="list-style-type: none"><li>• POB / PDB</li><li>• Passe de peito, (de ombro) e picado</li><li>• Recepção</li><li>• Drible de protecção e de progressão</li><li>• Drible de progressão c/ mudança de direcção pela frente</li><li>• Lançamento parado (suspensão) e na passada</li><li>• Jogo 3x3; 5x5<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Marcação HxH a meio campo</li><li>▪ Desmarcação (passa e corta)</li></ul></li></ul>
OUTRAS ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escalada e Orientação.</li><li>• Iniciação ao Judo.</li><li>• Patinagem.</li><li>• Danças tradicionais de outros países.</li></ul>