

Conteúdos anuais - 2013/2014

Disciplina: Educação Física – 9º 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>Em situação de jogo (3x3)</p> <p><u>Princípios de jogo ofensivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupação racional do espaço de jogo • Passe e corte com reposição <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 • Drible e finta • Desarme • 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 • Dobra
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Posição base • Passe de frente e de costas • Manchete • Serviço por baixo e por cima

	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento da modalidade <p>Em situação de jogo reduzido (3x3;4x4):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adequa o gesto técnico à situação de jogo • Assume a posição fundamental por forma a deslocar-se no campo e/ou receber a bola nas melhores condições • Recebe o serviço de forma controlada passando-a para um colega • Coloca-se no campo respeitando a sua posição e a do colega • Constrói o ataque (3 toques) • Finaliza em passe colocado e remate
<p style="text-align: center;">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 • Finta • Remate em apoio e suspensão • Regulamento da modalidade • Ações do guarda-redes <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 style="text-align: center;">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 • Remate • Serviço curto e comprido <p>Em situação de Jogo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza o clear, lob e amortie consoante a trajetória do volante de forma controlada • Joga no lado mais fraco do adversário • Varia a colocação do volante em profundidade e largura • Posiciona-se e desloca-se no campo consoante a trajetória do volante • Cobre o campo após levantamento do volante para o fundo
Ginástica Solo	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente e atrás engrupado • Rolamento à frente e atrás com MIs afastados • Roda • Rodada • Pino de braços • 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 (boque/plinto na transversal/longitudinal) • Salto entre mãos (boque/plinto na transversal/longitudinal) • 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)