

## Conteúdos – 3.º Ciclo

<b>Disciplina</b>	Educação Física
<b>Ano</b>	7.º

Períodos	Conteúdos Programáticos
1º	<p><b>Regras do funcionamento da disciplina</b> Regulamento específico da disciplina (higiene, banho, medidas de segurança,...).</p> <p><b>Testes de Aptidão Física – FITescola e IMC</b> Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão vertical; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Flexibilidade dos ombros; Perímetro da cintura e IMC.</p> <p><b>Atletismo</b> Corrida de resistência.</p> <p><b>Ginástica Desportiva - solo</b> Rolamentos: à frente engrupado, à retaguarda engrupado, à frente com MI afastados e estendidos, à retaguarda com MI juntos e estendidos ou afastados, à frente saltado, com alguns passos e chamada a pés juntos; roda; apoio facial invertido finalizado com rolamento à frente engrupado; pino de cabeça; posições de equilíbrio; posições de flexibilidade; elementos de ligação.</p> <p>Voleibol - Regras e objetivo de jogo; serviço por baixo; serviço por cima; remate; passe de dedos; manchete; receção ao serviço.</p>
2º	<p>Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão vertical; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Flexibilidade dos ombros.</p> <p><b>Ginástica Desportiva - aparelhos</b> <b>Trave baixa</b> - Marcha na ponta dos pés, salto de gato, avião, saída em extensão com ½ pirueta <b>Boque</b> - Salto de eixo.</p> <p><b>Atletismo</b> Corrida de velocidade, corrida de estafetas e salto em altura.</p> <p><b>Basquetebol</b> Regras objetivo de jogo; passe; receção; marcação/ desmarcação/ aclaração; linhas de passe; drible (proteção/progressão); ressalto (ofensivo/defensivo); fintas de arranque em drible; recepção-enquadramento; lançamento em salto; drible de progressão com mudanças de direção pela frente; drible de proteção; passe e corte; ressalto; posição defensiva básica; enquadramento defensivo.</p>
3º	<p><b>Testes de Aptidão Física – FITescola e IMC</b> Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão vertical; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Flexibilidade dos ombros; Perímetro da cintura e IMC.</p> <p><b>Futebol</b> Regras e objetivo de jogo; passe; receção e controlo da bola; condução de bola; drible; finta; remate; remate de cabeça; desmarcação e marcação; pressão; interceção e desarme.</p> <p><b>Badminton</b> Regras e objetivos de jogo, serviço curto e comprido, clear, lob, remate, amortie, tática de jogo.</p>