

## Conteúdos – 3.º Ciclo

<b>Disciplina</b>	Educação Física
<b>Ano</b>	8.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; roda; apoio facial invertido finalizado com rolamento à frente engrupado; posições de equilíbrio; posições de flexibilidade; elementos de ligação.</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. <b>Voleibol</b> - Regras e objetivo de jogo; serviço por baixo; serviço por cima; remate; passe de dedos; manchete; receção ao serviço.</p>
2º	<p><b>Testes de Aptidão Física – FITescola</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.</p> <p><b>Ginástica Desportiva - aparelhos</b> <b>Minitrampolim</b> – Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Salto de carpa com MI afastados; Mortal à frente engrupado; Pirueta vertical.</p> <p><b>Atletismo</b> Corrida de obstáculos/barreiras.</p> <p><b>Andebol</b> Regras e objetivo de jogo; passe-receção em corrida; receção-remate em salto; drible-remate em salto; remates em suspensão; remates em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos; acompanhamento do jogador com e sem bola; interceção. Situação de Jogo 7x7.</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>