

Conteúdos – 3.º Ciclo

Disciplina	Educação Física
Ano	9.º

Períodos	Conteúdos Programáticos
1º	<p>Regras do funcionamento da disciplina Regulamento específico da disciplina (higiene, banho, medidas de segurança,...).</p> <p>Testes de Aptidão Física – FITescola e IMC 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>Atletismo Corrida de resistência.</p> <p>Ginástica Desportiva - solo 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>Ginástica Desportiva - Aparelhos Minitrampolim - Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Salto de carpa com MI afastados; Mortal à frente engrupado; Pirueta vertical.</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>Atletismo - Salto em comprimento; Triplo salto e Lançamento do peso de 3 a 4 k.</p> <p>Basquetebol Regras objetivo de jogo; passe; receção; marcação/ desmarcação/ aclaração; linhas de passe; drible (proteção/progressão); ressalto (ofensivo/defensivo); fintas de arranque em drible; receção-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> <p>Andebol 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>Testes de Aptidão Física – FITescola e IMC 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>Futebol 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>Badminton Regras e objetivos de jogo, serviço curto e comprido, clear, lob, remate, amortie, tática de jogo.</p>