

**Currículo Educação Física 7ªA - 2013-2014**

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	SEGMENTOS
<b>APTIDÃO FÍSICA 5 Segmentos</b> Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza Geral.	<b>1º PERÍODO</b>	<b>41</b>
	<b>BASQUETEBOL (nível inicial)</b> Situação de jogo reduzido e/ou jogo formal 5x5: - Regras da modalidade; - Fases de jogo; - Etapas das fases de jogo; - Princípios de jogo ofensivo e defensivo; - Acções técnico-táticas individuais e colectivas.	<b>22</b>
	<b>ATLETISMO (nível inicial)</b> Corridas – Velocidade, 30m a 40m com partida de Blocos; Saltos - Triplo salto com corrida de balanço, realizando Hop, Step e Jump; Salto em altura, técnica Fosbury Flop; Lançamentos - Do peso de 3Kg a 4kg	<b>19</b>
<b>APTIDÃO FÍSICA 3 Segmentos</b> Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza Geral.	<b>2º PERÍODO</b>	<b>37</b>
	<b>VOLEIBOL (nível inicial)</b> Em situação de jogo reduzido 2x2 e/ou 3x3: - Regras da modalidade; - Fases de jogo; - Etapas das fases de jogo; - Acções técnico-táticas individuais e colectivas.	<b>19</b>
	<b>BADMINTON (Nível inicial)</b> - Situação de Jogo individuais e pares. - Regras da modalidade. - Exercícios critério. - Drive; Lob, Clear; Smash, Amortie. - Acções técnico-táticas individuais e coletivas.	<b>16</b>
<b>APTIDÃO FÍSICA 2 Segmentos</b> Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza Geral.	<b>3º PERÍODO</b>	<b>22</b>
	<b>FUTEBOL (nível inicial)</b> Situação de jogo reduzido 3 x 3 e/ou jogo formal 5 x 5: - Regras da modalidade; - Fases de jogo; - Etapas das fases de jogo; - Princípios de jogo ofensivo e defensivo; - Acções técnico-táticas individuais e colectivas.	<b>12</b>
	<b>GINÁSTICA SOLO (nível inicial)</b> - Exercícios Critério: Rolamentos; Equilíbrio; Força; Flexibilidade. - Figuras e encadeamentos numa sequência Gímnica de 10 elementos; - Ritmo.	<b>10</b>