

## Currículo Educação Física 8ªA - 2013-2014

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Segmentos
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza Geral.	<b>1º PERÍODO</b>	41
	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	3
	<b>ATLETISMO</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	18
	<b>BASQUETEBOL</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.	20
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza Geral.	<b>2º PERÍODO</b>	37
	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	3
	<b>FUTEBOL</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.	18
	<b>VOLEIBOL</b> Em situação de jogo reduzido 4x4 e/ou jogo formal 6 x 6: - Regras da modalidade; - Fases de jogo; - Etapas das fases de jogo; - Acções técnico-táticas individuais e colectivas.	16
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza Geral.	<b>3º PERÍODO</b>	21
	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	3
	<b>ANDEBOL</b> Situação de jogo reduzido (6x5 + G.R.) e/ou jogo formal 7x7: - Regras da modalidade; - Fases de jogo; - Etapas das fases de jogo; - Princípios de jogo ofensivo e defensivo; - Acções técnico-táticas individuais e colectivas.	10
	<b>GINÁSTICA ACROBÁTICA</b> Situação de pares, executam coreografia ao som da música: - Acções técnicas – pegas, montes e desmontes; - Figuras e encadeamentos; - Ritmo.	8