

Calendarização da Componente Letiva

Ano Letivo 2018/2019

7º Ano

Disciplina: Educação Física

Períodos	1º Período	2º Período	3º Período
Número de aulas previstas (50 minutos)	36	36	21

Temas / Conteúdos

APTIDÃO FÍSICA

Consciência corporal; Destreza; Equilíbrio; Coordenação; Flexibilidade; Lateralidade; Força Inferior/Média e Superior; Exercícios de coordenação geral com Cordas/Arcos/ Bolas/Cones, etc.

ATLETISMO

- Corrida de resistência; técnica de corrida;
- Técnica de corrida de velocidade; partida alta;
- Estafetas; transmissão do testemunho.

ANDEBOL

- Passe de ombro, Picado; Recepção; Drible; Remate em Apoio, suspensão; Noção de defesa e ataque; Noção de defesa HXH; Noção de defesa à zona; Situação de Jogo 6x6;
- Regras do jogo.

VOLEIBOL

- Passe de dedos; manchete; Serviço por baixo; Serviço por cima; Situação de Jogo 2x2;4x4.
- Regras do Jogo.

BASQUETEBOL

- Passe de peito, Picado; Recepção; Drible de progressão e protecção; Lançamento em apoio, suspensão; na passada; Noção de defesa e ataque; Noção de defesa HXH; Noção de defesa à zona; Situação de Jogo 3x3; 5x5.
- Regras do jogo.

GINÁSTICA NO SOLO e APARELHOS

- No solo: rolamento à frente e à retaguarda engrupado e pernas afastadas; apoio facial invertido; avião; vela; bandeira e elementos de ligação (afundo frontal e lateral, pivôt);
- Saltos no minitrampolim: em extensão; engrupado; com meia pirueta; carpa.
- Salto de eixo no Bock.

BADMINTON

- Domínio da raquete e do volante; Pega da raquete; Batimentos simples e individuais (toques de sustentação); Jogo 1x1; Posição base e deslocamentos; Gestos técnicos: Serviço; Lob;
- Regras do Jogo simplificadas.