

Currículo Educação Física 9ºA - 2013-2014

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	SEGMENTOS
1º PERÍODO	39
APTIDÃO FÍSICA Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza Geral.	3
VOLEIBOL <u>O aluno em situação de jogo 3x3 e 4x4:</u> <ul style="list-style-type: none"> . Serve por baixo ou por cima (tipo ténis). . Recebe o serviço com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola). . Na sequência da receção ao serviço, passa a bola a um companheiro ou envia a bola em passe colocado para o campo contrário. . Ao segundo toque posiciona-se para finalizar o ataque executando um passe colocado para um espaço vazio. . Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. <u>Em situação de exercício-critério:</u> <ul style="list-style-type: none"> . Serviço por baixo . Manchete . Passe alto de frente 	20
ATLETISMO <u>Corridas</u> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidade: 30 a 40m com partida de Blocos. - Estafetas com transmissão ascendente / descendente. <u>Salto</u> <ul style="list-style-type: none"> - Triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada - Salto em altura (técnica Fosbury flop) <u>Lançamentos</u> <ul style="list-style-type: none"> - Do peso (técnica pé cochinho atrás) 	16
2º PERÍODO	37
APTIDÃO FÍSICA Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza Geral.	3
FUTEBOL <u>O aluno em situação de jogo reduzido:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente optando por: <ul style="list-style-type: none"> - rematar - passar a um companheiro em desmarcação para a baliza - conduzir a bola para rematar ou passar - Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza e/ou de apoio - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza - Marca o seu atacante, após perda da posse da bola - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando impedir a construção das ações ofensivas, realizando com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes ações: <ul style="list-style-type: none"> - Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo. - Colabora com um companheiro criando situações de superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola. - Fecha as linhas de passe mais ofensivas impedindo a receção da bola <u>No jogo ou em exercício-critério realiza as ações de:</u> - Receção e controlo da bola; Remate; Remate de cabeça; Condução da bola; Drible; Finta; Passe; Desmarcação/Marcação	14
BADMINTON Em <u>situação de jogo de singulares</u> , num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se correctamente , para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: <ul style="list-style-type: none"> - Serviço, curto e longo (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. - Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). - Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. - Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. Em <u>situação de exercício critério</u> , num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida	10
GINÁSTICA DE SOLO <u>Em sequência</u> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente com membros inferiores estendidos (afastados ou unidos) - Rolamento à retaguarda com membros inferiores unidos e estendidos - Apoio facial invertido (AFI) - Roda e rodada - Posição de equilíbrio – avião - Posição de flexibilidade (ponte, espargata, rã, etc.) - Elementos de ligação (saltos, voltas, afundos) GINÁSTICA DE APARELHOS <u>Plinto</u> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo - transversal/longitudinal 	10

Currículo Educação Física 9ºA - 2013-2014

3ºPERÍODO	20
APTIDÃO FÍSICA Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza Geral.	3
ANDEBOL <u>O aluno em situação de jogo reduzido</u> 1. Com a sua equipa em posse de bola: - Desmarca-se - Com boa pega de bola opta por passe ou drible em progressão para finalizar - Finaliza em remate em salto - Ultrapassa o seu adversário directo (1x1), em drible ou aproveitando os apoios ou após passe para se desmarcar. 2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando recuperar a sua posse: - Tenta interceptar a bola - Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate <u>Em situação de jogo e em exercício-critério realiza com oportunidade e correcção as acções:</u> . Passe-recepção em corrida; Recepção-remate em salto; Drible-remate em salto; Acompanhamento do jogador com e sem bola; Intercepção	17

O Professor: Luís Teixeira