

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA
ANO LECTIVO 2009/10
7º ANO CONTEÚDOS 1º, 2º e 3º PERÍODOS

DISCIPLINAS	CONTEÚDOS
Ed. Física 1º Período	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação, Cooperação, Responsabilidade e jogo limpo - Identificação das actividades atléticas, as regras da competição e do material desportivo - Exercícios gerais para aprendizagem das técnicas de corridas, saltos e lançamentos - Exercícios técnicos para fixar e aperfeiçoar a técnica desportiva. <p>Ginástica de solo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo; - Origem da ginástica; - Identificação das actividades gímnicas, dos fundamentos gímnicos e do material desportivo; - Exercícios para fixar e aperfeiçoar a técnica desportiva das actividades gímnicas. <p>Ginástica de aparelhos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo; - Identificação das actividades gímnicas, dos fundamentos gímnicos e do material desportivo; - Exercícios para fixar e aperfeiçoar a técnica desportiva das actividades gímnicas de aparelhos. <p>Ginástica acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo; - Exercícios para fixar e aperfeiçoar a técnica.
Ed. Física 2º Período	<p>Badmington</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo; - Identificação do badmington e das suas regras; - Fundamentos técnicos e tácticos; - Exercícios para a melhoria da técnica; - Exercícios para a melhoria da táctica. <p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo; - Identificação do voleibol e das suas regras; - Fundamentos técnicos e tácticos; - Exercícios para a melhoria da técnica; - Jogos para a melhoria da táctica. <p>Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo; - Identificação do andebol e das suas regras; - Fundamentos técnicos e tácticos; - Exercícios para a melhoria da técnica; - Jogos para a melhoria da táctica.
Ed. Física 3º Período	<p>Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo; - Identificação do futebol e das suas regras; - Fundamentos técnicos e tácticos; - Exercícios para a melhoria da técnica; - Jogos para melhorar a táctica. <p>Orientação</p> <p>Participação, Cooperação e Responsabilidade</p>

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Identificação da orientação- Organização de um percurso na escola |
|--|--|

Basquetebol

- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;
- Identificação do basquetebol e das suas regras;
- Fundamentos técnicos e táticos;
- Exercícios para a melhoria da técnica;
- Jogos para a melhoria da tática.