



## CONTEÚDOS

7.º ANO

1º Período	2º Período	3º Período
<p><b>Atletismo - Resistência</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Controlo do ritmo de corrida;</li><li>- Superação do “eu”</li></ul> <p><b>Ginástica solo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atividades Gímnicas</li><li>- Ginástica de solo</li><li>- Superação do “eu”</li></ul> <p><b>Ginástica Acrobática</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atividades Gímnicas</li><li>- Ginástica de solo</li><li>- Trabalho em equipa</li></ul> <p><b>Andebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tática – ação defensiva, enquadramento defensivo, marcação, enquadramento ofensivo, desmarcação, ação ofensiva.</li><li>- Trabalho em equipa</li><li>- Dinâmica de grupos</li></ul>	<p><b>Atletismo – Salto altura</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto com a técnica de tesoura</li><li>- Salto com a técnica fosbury flop</li><li>- Superação do “eu”</li></ul> <p><b>Futebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tática – ação defensiva, enquadramento defensivo, marcação, enquadramento ofensivo, desmarcação, ação ofensiva.</li><li>- Trabalho em equipa</li><li>- Dinâmica de grupos</li></ul> <p><b>Badminton</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Leitura do outro</li><li>- Criação de estratégias</li></ul>	<p><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tática – ação defensiva, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo, ação ofensiva.</li><li>- Técnica – Passe, Manchete.</li><li>- Trabalho em equipa</li><li>- Dinâmica de grupos</li></ul> <p><b>Ginástica de aparelhos – Mini trampolim/ Reuter e Plinto</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Superação do “eu”</li><li>- Domínio das forças a realizar</li><li>- Domínio de si próprio</li></ul> <p><b>Rugby</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tática – ação defensiva, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo, ação ofensiva.</li><li>- Trabalho em equipa</li><li>- Dinâmica de grupos</li></ul>