

Conteúdos a leccionar 9º ano – Educação Física

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