



Colégio de Nossa Senhora da Bonança

RESUMO CURRICULAR

Turma: 6^oA

D.T:Cláudia Andrade

1 ^o Período 2009/2010	PROF.: SOFIA SAMPAIO	DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA	AP
	TEMA	CONTEÚDOS	
	Atletismo	<ul style="list-style-type: none">- Resistência (preparação para o Corta-Mato);- Velocidade;- Corrida de estafetas;- Corrida com obstáculos;- Salto em extensão;- Salto de tesoura;	8
	Ginástica Artística	<ul style="list-style-type: none">- Rolamento à frente engrupado;- Rolamento à frente de MI afastados;- Rolamento à frente saltado;- Rolamento à retaguarda engrupado;- Rolamento à retaguarda de MI afastados;- Apoio facial invertido de cabeça;- Apoio facial invertido de braços- Roda;- Elementos de flexibilidade;- Ponte;- Aranha;- Vela;- Elementos de equilíbrio;- Elementos de ligação.	14
		<p>ACÇÕES TÉCNICO – TÁCTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pega da bola;• Recepção da bola e enquadramento;• Passe (de peito e picado);• Drible (de progressão e de protecção);• Mudanças de direcção e de mão;• Lançamento (em apoio e na passada);• Posição base (Posição de tripla ameaça – rotação sobre o pé eixo);• Actuação da defesa (marcação - ao jogador com bola, ao jogador sem bola); <p>Actuação no ataque:</p> <ul style="list-style-type: none">- Evitar a aglomeração em torno da bola;- Enquadrar com o cesto após recepção;- Deslocar-se para uma posição mais vantajosa após passe;- Saber tomar decisões: “quando driblar, passar ou lançar”;	14

Actuação na defesa:
- Reconhecer o seu defesa directo e acompanhá-lo ao longo do jogo.

JOGO 2x1 e 3x3

REGULAMENTO DO JOGO

