



COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA BONANÇA

Resumo Curricular – Educação Física

9º Ano de Escolaridade

	Tema	Conteúdos	AP
2.º Período 2009/2010	Condição física	Capacidades condicionais e coordenativas (aplicação regular de séries de exercícios de força, flexibilidade, velocidade, agilidade e resistência)	
	Ginástica artística		
	solo	Rolamento à frente engrupado; Rolamento à frente de pernas afastadas; Rolamento à frente saltado Rolamento atrás engrupado; Rolamento atrás de pernas afastadas; Rolamento atrás de pernas afastadas, seguido de apoio facial invertido; Apoio facial invertido; Roda; Rodada; Posições de equilíbrio (avião frontal, bandeira, vela); Posições de flexibilidade(espargatas, ponte) Saltos, voltas e afundos	4
	Mini-trampolim	Salto de vela(extensão) Salto engrupado Salto de carpa Salto com 1 pirueta	6
	Basquetebol	Passe (de peito, picado, por cima da cabeça, de ombro) Recepção da bola Drible (de progressão e de protecção) Lançamento (em apoio, em suspensão e na passada) Fintas (sem bola, de arranque em drible) Mudanças de direcção e/ou de mão Ressalto (defensivo e ofensivo) Posição base (defensiva, de tripla ameaça ou ofensiva) Enquadramento (ofensivo e defensivo) Actuação da defesa (ao jogador com bola e ao jogador sem bola) Actuação no ataque (desmarcação, posicionamento equilibrado no terreno de jogo, abertura de linhas de passe, condução da bola tanto quanto possível pelo corredor central, superioridade numérica ou posicional, cinco abertos, passe e corte, manutenção da posse da bola) Jogo 5x5 Regulamento do jogo	6
Futebol	Acções técnico-tácticas: Recepção da bola; Condução de bola; Passe; Drible-finta; Remate; Desmarcação; Marcação;	5	

		Desarme; Intercepção; Pressão; Actuação do Guarda-redes; Actuação da defesa; Actuação do ataque Jogo5x5	
		TOTAL	21

Nota: As restantes aulas destinam-se a momentos de avaliação e outras actividades pedagógicas - (10 aulas)