

Conteúdos <sup>1</sup>	3.º Ciclo
<b>Educação Física</b>	

**Capacidades Físicas (7.º/8.º/9.º anos)**

- Educação Física
- Fenómeno Desportivo
- Aptidão Física

**Futebol (7.º/8.º/9.º anos)**

**Voleibol (7.º/8.º/9.º anos)**

**Basquetebol (7.º/8.º/9.º anos)**

**Andebol (7.º/8.º/9.º anos)**

**Badminton (7.º/8.º/9.º anos)**

**Corfebol (modalidade alternativa – 8.º e 9.º anos, 7.º ano – opção do professor)**

- História da modalidade
- Regras
- Acções Técnicas
- Acções Tácticas

**Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) (7.º/8.º/9.º anos)**

- História modalidade
- Regulamento
- Elementos Técnicos
- Material e manuseamento
- Regras segurança

**Atletismo (Corridas, Saltos e Lançamentos) (7.º/8.º/9.º anos)**

- História modalidade
- Regulamento
- Elementos Técnicos

**Patinagem** (7.º/8.º/9.º anos)

- História modalidade
- Regulamento
- Elementos Técnicos
- Regras segurança

**Dança** (7.º/8.º/9.º anos)

- História modalidade
- Elementos técnicos
- Expressão Corporal

**Jogos Tradicionais** (9.º ano, 7.º e 8.º anos – opção do professor)

- Contexto sócio-cultural do jogo
- Regras
- Padrões técnicos

**Orientação** (7.º ano, 8.º e 9.º anos – opção do professor)

- História da modalidade
- Percursos na natureza
- Análise e interpretação de mapas

**Luta** (matéria alternativa – 7.º ano, 8.º e 9.º ano – opção do professor)

- História da modalidade
- Regras de segurança
- Regulamento
- Acções técnicas

---

<sup>1</sup> No ano lectivo 2010/2011 os conteúdos a serem desenvolvidos estarão condicionados pelas condições efectivas de utilização das instalações.