

## Conteúdos Programáticos 7º ano

### DOMINIO SOCIO-AFETIVO

Comuns a todas as áreas:

#### ↪ **Participação:**

- É assíduo e pontual
- Participa com empenho nas atividades propostas

#### ↪ **Regras de Disciplina e higiene**

- Tem hábitos de higiene/cuidados próprios
- Tem comportamentos adequados e é disciplinado

#### ↪ **Interesse**

- Iniciativa/ criatividade

#### ↪ **Responsabilidade**

- É cuidadoso com o material
- Esforça-se para melhorar as competências

#### ↪ **Cooperação**

- Cooperar com os companheiros nas atividades propostas escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas

#### ↪ **Espírito Desportivo**

- Aceita as decisões do árbitro, do capitão e do professor/treinador
- É leal com os companheiros e adversários
- Aceita a derrota
- Sabe vencer

## Matérias/ Modalidades Desportivas

<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar aptidão Física e Saúde</li> <li>- Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>. Desenvolvimento das capacidades motoras</li> <li>. Composição Corporal</li> <li>. Alimentação</li> <li>. Repouso</li> <li>. Higiene</li> <li>. Afetividade</li> <li>. Qualidade do meio ambiente</li> </ul> </li> <li>- Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras (continuidade, progressão e reversibilidade)</li> <li>- Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço</li> <li>- Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× <b>Resistência</b></li> <li>× <b>Força</b></li> <li>× <b>Velocidade</b></li> <li>× <b>Flexibilidade</b></li> <li>× <b>Destreza Geral</b></li> </ul>

<b>BADMINTON</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica o desporto</li> <li>Conhece:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>. O objetivo do jogo</li> <li>. Função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas</li> </ul> </li> <li>- Regras Fundamentais</li> <li>- Arbitragem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× <b>Jogo 1x1</b></li> <li>- Serviço - curto e comprido</li> <li>- Clear</li> <li>- Remate</li> <li>- Lob</li> <li>- Regras</li> <li>-Arbitragem</li> </ul>

<b>TÉNIS DE MESA</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica o desporto</li> <li>Conhece:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>. O objetivo do jogo</li> <li>. Função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas</li> </ul> </li> <li>- Regras Fundamentais</li> <li>- Arbitragem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Jogo 1x1 e 2x2 (Singulares e pares)</b></li> <li>- Serviço - curto e comprido</li> <li>- Batimento de direita e esquerda</li> <li>- Bola cortada de direita e esquerda</li> <li>- Bola Blocada</li> <li>- Topspin</li> <li>- Amorti</li> <li>- Smash</li> <li>- Em situação de jogo (singulares e a pares) age com intencionalidade no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar vantagem, aplicando as ações técnico - táticas mais adequadas.</li> <li>- Desloca-se com rapidez e oportunidade (de acordo com a trajetória da bola) recuperando rapidamente a posição base após o batimento e em condições de prosseguir o jogo com êxito.</li> <li>- Aplica/ cumpre as regras em situação de jogo formal.</li> </ul>

<b>ANDEBOL</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhece e identifica o material específico da modalidade.</li> <li>- Reconhece e identifica o espaço de jogo.</li> <li>- Identifica e conhece:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>. O objetivo do jogo</li> <li>. Função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas</li> </ul> </li> <li>- Regras Fundamentais</li> <li>- Arbitragem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Jogo 5x5</b></li> <li>- Passe- de ombro e picado</li> <li>- Receções</li> <li>- Dribles</li> <li>- Remate- na passada</li> <li>- Fintas</li> <li>- Desmarcações após passe</li> <li>- Defesa individual</li> <li>- Ação do guarda-redes enquadramento com a bola/baliza e passe a um jogador desmarcado</li> <li>- Contra-ataque</li> </ul>

<b>BASQUETEBOL</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhece e identifica o material específico da modalidade.</li> <li>- Reconhece e identifica o espaço de jogo.</li> <li>- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.</li> </ul> <p>Regras do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formas de jogar a bola</li> <li>- Início e recomeço do jogo</li> <li>- Bola fora</li> <li>- Passos</li> <li>- Dribles</li> <li>- Bola presa</li> <li>- Faltas pessoais</li> <li>- Três segundos</li> </ul>	<p><b>* Jogo 5x5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transição defesa-ataque                             <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Desmarca-se e corta para o cesto</li> <li>.. Oferece linha de passe</li> <li>.. Progride em drible (preferencialmente pelo corredor central)</li> </ul> </li> <li>- Em posse de bola                             <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Lançamentos - em apoio e na passada</li> <li>.. Passa e desmarca</li> </ul> </li> <li>- Sem bola no ataque                             <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Desmarca-se</li> <li>.. Aclara</li> <li>.. Ressalto ofensivo</li> </ul> </li> <li>- A defender                             <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Atitude defensiva</li> <li>.. Dificulta o drible, passe e lançamento</li> <li>.. Corta linhas de passe</li> <li>.. Ressalto defensivo</li> </ul> </li> <li>- Regras básicas</li> </ul>

<b>ORIENTAÇÃO</b>	
<b>DOMÍNIO COGNITIVO</b>	<b>DOMÍNIO PSICOMOTOR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhece e identifica o material específico da modalidade.</li> <li>▪ Identifica um mapa de orientação.</li> <li>▪ Preenche corretamente o cartão de controlo.</li> <li>▪ Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na mapa.</li> <li>▪ Orienta o mapa por inspeção visual.</li> <li>▪ Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</li> <li>▪ Conhece e domina a técnica do plegar.</li> <li>▪ Escolhe rapidamente a melhor opção de percurso para atingir os postos de controlo.</li> <li>▪ Conhece os pontos cardeais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza o jogo dos pontos cardeais.</li> <li>▪ Desloca-se sobre as linhas dos campos desportivos com o mapa sempre orientado.</li> <li>▪ Realiza um percurso de orientação simples, a par (Escola, Parque de Feiras).</li> <li>▪ Realiza um percurso de orientação em grupo (2,3) na Escola, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</li> <li>▪ Realiza um percurso de orientação individualmente na Escola, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</li> </ul>

<b>NATAÇÃO</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<p>- Conhecer a sua origem histórica, a sua evolução e identificar os espaços da prática da natação.</p> <p>Conhecer e aplicar as normas de segurança nas instalações da piscina municipal coberta.</p> <p>-Conhecer os objetivos da modalidade.</p> <p>- Compreender os regulamentos das provas.</p> <p>- Conhecer e aperfeiçoar os fundamentos técnicos da modalidade.</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados, flutuantes e submersos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Coordena a inspiração/expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa, ativa e prolongada, quer pela boca, quer pelo nariz.</li> <li>* Flutua em equilíbrio, em diferentes posições, partindo de apoio de pés para flutuação vertical (medusa) e horizontal (ventral e dorsal) e combina as posições de flutuação em sequências.</li> <li>* Associa a imersão às diferentes posições de flutuação, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc).</li> <li>* Desloca-se à superfície, coordenando as ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração, explorando a resistência da água, e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</li> <li>* Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pé e joelho, frontal, etc), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.</li> </ul>

<b>ATIVIDADES GÍMNICAS E EXPRESSIVAS</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<p>- Reconhece e identifica o material gímico</p> <p>- Conhece a história e evolução da ginástica</p> <p>- Efetua algumas técnicas de ajuda</p> <p>- Analisa a sua ação e as dos companheiros nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais</p>	<p>* <b>No solo:</b></p> <p>.. Rolamento à frente engrupado</p> <p>.. Rolamento à frente saída com pernas afastadas</p> <p>.. Rolamento à frente saltado</p> <p>.. Rolamento à retaguarda com saída com pernas afastadas e estendidas</p> <p>.. Pino de braços com e sem saída em rolamento á frente (com ajuda)</p> <p>.. Roda</p> <p>.. Avião</p> <p>.. Posição de flexibilidade (ponte e/ou espargata e/ou barquinho)</p> <p>* <b>Acrobática</b></p> <p>* Trabalho em pares e trios</p> <p>* <b>Dança</b></p> <p>.. Sequências de saltos no mesmo lugar</p> <p>.. Sequências de voltas</p> <p>.. Sequências de passos combinados com voltas e saltos</p> <p>.. Combina as habilidades em grupo</p> <p>.. Ajusta as suas ações combinadas com o ritmo da música</p>