

## Conteúdos Programáticos 8º 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>- 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> <li>- Regras Fundamentais</li> <li>- Arbitragem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Jogo 1 x 1</b></li> <li>- Serviço</li> <li>- Clear</li> <li>- Remate</li> <li>- Lob</li> <li>- Amortie</li> <li>- Drive</li> <li>- Regras fundamentais</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.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica/ cumpre as regras em situação de jogo formal.</li> </ul> </li> </ul>

<b>VOLEIBOL</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> <li>- Principais regras do jogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Jogo 2x2 (4x4)</b></li> <li>..Serviço por baixo ou "tipo ténis"</li> <li>..Três toques no ataque</li> <li>..Na defesa, executa um passe alto e/ou manchete para facilitar a continuidade do jogo</li> <li>..Receção ao serviço em manchete ou com as duas mãos por cima</li> <li>..No ataque, tenta colocar a bola no espaço que dificulte a ação do adversário.</li> </ul>

<b>FUTSAL</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece a sua origem e história.</li> <li>- Reconhece e identifica o material específico da modalidade.</li> <li>- Reconhece e identifica o espaço de jogo.</li> <li>- Conhece as regras</li> <li>- Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos</li> <li>- Avaliar as ações de ataque e defesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× <b>Jogo 5x5</b></li> <li>- No ataque:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Realizar deslocamentos no centro do campo, mantendo a troca de bola, para criar linhas de passe</li> <li>.. Após o passe, desmarcações em diagonal para uma posição mais ofensiva</li> <li>.. Finta / dribla para penetrar e/ou rematar</li> <li>.. Apoia o contra-ataque</li> </ul> </li> <li>- Na defesa:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Interceta a bola</li> <li>.. Realiza o desarme na marcação HxH</li> <li>.. Impede o contra-ataque</li> </ul> </li> <li>- Realiza ações técnico-táticas específicas da modalidade como:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Receção com a planta do pé</li> <li>.. "Penteia" a bola na condução</li> <li>.. Remate com a ponta do pé</li> </ul> </li> </ul>

<b>ATLETISMO</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer a sua origem histórica.</li> <li>- Saber os objetivos das atividades atléticas.</li> <li>- Compreender os regulamentos das provas.</li> <li>- Identificar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas e saltos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Corrida de velocidade</li> <li>× Corrida de Barreiras</li> <li>× Salto em comprimento</li> <li>× Estafetas</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>.. Rolamentos à frente</p> <p>.. Rolamentos à retaguarda</p> <p>.. Roda</p> <p>.. Posição de flexibilidade (ponte e/ou espargatas e/ou "barquinho")</p> <p>× <b>Aparelhos</b></p> <p>× <b>Boque</b></p> <p>.. Saltos com boque transversal (Salto de eixo e salto "ladrao")</p> <p>× <b>Trave</b></p> <p>.. Entrada a 1 pé</p> <p>.. Deslocamentos à frente e atrás</p> <p>.. Meia volta</p> <p>.. Salto a pés juntos</p> <p>.. Avião</p> <p>.. Saída em salto com meia pirueta</p> <p>× <b>Paralelas</b></p> <p>.. Entrada simples</p> <p>.. Balanços</p> <p>.. Saída simples à frente ou à retaguarda</p> <p>× <b>Mini Trampolim</b></p> <p>.. Salto em extensão (vela)</p> <p>.. Salto engrupado</p> <p>.. Pirueta vertical</p> <p>.. Carpa</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>

<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 nataação.</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>