

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

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

BADMINTON	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece e identifica o material específico da modalidade. - Reconhece e identifica o espaço de jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas. - Regras Fundamentais - Arbitragem 	<ul style="list-style-type: none"> * Jogo 1 x 1 - Serviço - Clear - Remate - Lob - Amortie - Drive - Regras fundamentais - Arbitragem

Ténis de mesa	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Identifica o desporto Conhece: <ul style="list-style-type: none"> . O objetivo do jogo . Função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas - Regras Fundamentais - Arbitragem 	<ul style="list-style-type: none"> * Jogo 1x1 e 2x2 (Singulares e pares) - Serviço - curto e comprido - Batimento de direita e esquerda - Bola cortada de direita e esquerda - Bola Blocada - Topspin - Amorti - Smash - 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. - 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"> - Aplica/ cumpre as regras em situação de jogo formal.

VOLEIBOL	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece e identifica o material específico da modalidade. - Reconhece e identifica o espaço de jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas. - Principais regras do jogo 	<ul style="list-style-type: none"> * Jogo 2x2 (4x4) ..Serviço por baixo ou "tipo ténis" ..Três toques no ataque ..Na defesa, executa um passe alto e/ou manchete para facilitar a continuidade do jogo ..Receção ao serviço em manchete ou com as duas mãos por cima ..No ataque, tenta colocar a bola no espaço que dificulte a ação do adversário.

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

ATLETISMO	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer a sua origem histórica. - Saber os objetivos das atividades atléticas. - Compreender os regulamentos das provas. - Identificar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas e saltos. 	<ul style="list-style-type: none"> × Corrida de velocidade × Corrida de Barreiras × Salto em comprimento × Estafetas

ATIVIDADES GÍMNICAS E EXPRESSIVAS	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<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>* No solo:</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>* Aparelhos</p> <p>* Boque</p> <p>.. Saltos com boque transversal (Salto de eixo e salto "ladrão")</p> <p>* Trave</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>* Paralelas</p> <p>.. Entrada simples</p> <p>.. Balanços</p> <p>.. Saída simples à frente ou à retaguarda</p> <p>* Mini Trampolim</p> <p>.. Salto em extensão (vela)</p> <p>.. Salto engrupado</p> <p>.. Pirueta vertical</p> <p>.. Carpa</p> <p>* Dança</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>

NATAÇÃO	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<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"> * 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. * 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. * Associa a imersão às diferentes posições de flutuação, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc). * 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. * 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.