

## Conteúdos Programáticos 9º 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> <li>- Fatores de Saúde e risco associados à atividade física (doenças, lesões, substâncias dopantes e condições de segurança).</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>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>- Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, saltos e lançamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Resistência aeróbia - 12 minutos</li> <li>× Corrida de velocidade</li> <li>× Lançamento do peso/ Salto em altura</li> </ul>

<b>ESCALADA</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>▪ Conhece as regras básicas de segurança e manutenção dos materiais.</li> <li>▪ Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito, nó direito e nó de pescador e colabora na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escala com apoio, em percursos de "trepar" de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema "boulder" - travessia.</li> <li>▪ Recupera para a base da via, mantendo uma posição vertical à parede.</li> <li>▪ <b>Em situação de "escola de escalada" (4º ou 5º graus de dificuldade) em sistema "Top Rope":</b></li> <li>▪ Desenrola a corda, "encordoa-se" ao arnês corretamente e aguarda "corda tensa" (pi) no início da escalada.</li> <li>▪ Escala com apoio, adotando a posição de escalada.</li> <li>▪ Desce com segurança, em posição de rapel com ajuda do companheiro, com as pernas estendidas e afastadas com os pés na parede, na posição de "sentado" afastando o corpo da parede com a ação das pernas.</li> <li>▪ "Dá segurança" ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer utilizando o "oito".</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>- Regras do jogo :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>. Dois toques</li> <li>. Transporte</li> <li>. Violação da rede e da linha divisória</li> <li>. Formas de jogar a bola</li> <li>. Nº de toques consecutivos por equipa</li> <li>. Bola fora</li> <li>. Faltas no serviço</li> <li>. Rotação ao serviço</li> <li>. Sistema de pontuação</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Jogo 4x4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Serviço por baixo</li> <li>.. Serviço "tipo ténis"</li> <li>.. Três toques no ataque</li> <li>.. Remate                                     <ul style="list-style-type: none"> <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, coloca a bola no espaço que dificulte a ação do adversário.</li> </ul> </li> </ul> </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>- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.</li> <li>- Regras do jogo</li> <li>- Arbitragem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Jogo 7 x 7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Passes - ombro, picado e de pulso</li> <li>.. Receções</li> <li>.. Dribles</li> <li>.. Remates - na passada e em suspensão</li> <li>.. Fintas</li> <li>.. Desmarcação após passe e sem bola</li> <li>.. Defesa 6:0                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Ação do guarda-redes - enquadramento com a bola/baliza e passe a um jogador desmarcado</li> </ul> </li> <li>.. Regras fundamentais</li> <li>.. Arbitragem</li> </ul> </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 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>

<b>TAG RÂGUEBI</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coopera com os companheiros, em exercícios e no jogo, procurando escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos companheiros.</li> <li>▪ Aceita as decisões da arbitragem, trata os colegas e adversários, com igual cordialidade e respeito, evitando ações que, infringindo espírito ou letra das leis do jogo ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li> <li>▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas e às leis do jogo: "forma de jogar" (com limitações do jogo ao pé), "vantagem", "pontapé de saída" (adaptado), "pontapé de recomeço" (adaptado), "ensaio", "área de validação ou área de meta", "toque ou passe para diante", "Tag - tirar fita", "bola fora" (adaptado), "fora de jogo" (no jogo corrente), "em jogo", "jogo ilegal", "pontapé livre" (adaptado).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Em situação de jogo (3x3 a 6x6):</b></li> <li>▪ <b>Na posse da bola:</b></li> <li>▪ Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar se tem condições favoráveis para o fazer.</li> <li>▪ Utiliza técnicas de evasão - mudanças de direção e fintas para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1).</li> <li>▪ Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno.</li> <li>▪ Procura manter a posse da bola e virar-se para o seu terreno, se não dispõe de espaço nem consegue vencer a oposição direta.</li> <li>▪ Procura libertar a bola controladamente e no melhor local para a sua equipa, quando lhe é retirada uma das fitas.</li> <li>▪ <b>Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:</b></li> <li>▪ Apoia o portador pelo lado melhor (menor densidade defensiva) ou abre a segunda linha de passe (lado desguarnecido), colocando-se atrás da bola e a uma distância que permita o passe ou progressão do companheiro.</li> <li>▪ Recoloca-se constantemente em jogo, quando em "fora de jogo" ou à frente da bola.</li> <li>▪ Comunica com os companheiros para organizar as ações.</li> <li>▪ <b>Quando da equipa que não tem bola:</b></li> <li>▪ Pressiona o jogador com bola quando se encontra próximo deste, avançando no terreno e tirando-lhe uma das fitas.</li> <li>▪ Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando intercetar o passe, quando não se encontra em oposição direta ao portador da bola.</li> <li>▪ Procura colocar-se constantemente em jogo quando em posição de "fora de jogo" ou à frente da linha da bola.</li> <li>▪ Colabora na organização defensiva, falando com os companheiros.</li> <li>▪ <b>Em situações de jogo ou exercício critério</b> executa adequadamente as ações técnicas: "passe direto" (parado e em corrida), "passe cruzado", "passe com contacto", "recepção", "ensaio", "mudanças de direção" e "fintas".</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>ATIVIDADES GÍMNICAS E EXPRESSIVAS</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhece e identifica o material gímico.</li> <li>- Conhece e aplica as normas de segurança na utilização do material gímico e na execução dos exercícios gímicos.</li> <li>- Conhece a história e evolução da ginástica.</li> <li>- Efetua algumas técnicas de ajuda.</li> <li>- 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>No solo:</b> (nível elementar) <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Rolamentos à frente</li> <li>.. Rolamentos à retaguarda</li> <li>.. Apoio Facial Invertido ("pino de braços" e/ou "pino de cabeça")</li> <li>.. Roda /Rodada</li> <li>.. Posições de equilíbrio - avião, vela, bandeira</li> <li>.. Posições de flexibilidade - ponte e/ou espargata</li> <li>.. Saltos, afundos e elementos de ligação</li> </ul> </li> <li>* <b>Acrobática :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Exercícios a pares e trios</li> </ul> </li> <li>* <b>Dança</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Sequências de saltos no mesmo lugar</li> <li>.. Sequências de voltas</li> <li>.. Sequências de passos combinados com voltas e saltos</li> <li>.. Combina as habilidades em grupo</li> <li>.. Ajusta as suas ações combinadas com o ritmo da música</li> </ul> </li> </ul>