

## Conteúdos Programáticos Ensino Secundário 10º Ano

### DOMINIO SOCIO-AFETIVO

-Comuns a todas as áreas:

#### ↪ **Participação:**

- É assíduo e pontual
- Traz sempre o equipamento desportivo e/ou material necessário para a aula
- Participa ativamente em todas as atividades e procura o êxito pessoal e do grupo.
- Esforça-se para melhorar as competências

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

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

#### ↪ **Interesse**

- Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).
- Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.

#### ↪ **Responsabilidade**

- É cuidadoso com o material, assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas

#### ↪ **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                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício.</li> </ul> </li> <li>- Fatores de Saúde e risco associados à atividade física (doenças, lesões, substâncias dopantes e condições de segurança).</li> <li>- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</li> </ul> | <p><b>Capacidades Motoras</b></p> <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>BASQUETEBOL</b>  |  |
|---|--|
| <b>Domínio Cognitivo</b>  | <b>Domínio Psicomotor</b>  |
| <p>- Reconhece e identifica o material específico da modalidade e o espaço de jogo.</p> <p>- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.</p> <p>- Conhece as regras do jogo e identifica os sinais de arbitragem.</p> | <p><b>Jogo 5X5</b></p> <p><b>No ataque (jogador com bola)</b><br/>Ao entrar na posse da bola enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desenquadra, se necessário, o seu adversário direto para:</li> <li>- finalizar, utilizando a técnica de lançamento adequada</li> <li>- penetrar em drible, ganhando posição favorável ao lançamento</li> <li>- passar com oportunidade a um companheiro em posição mais ofensiva.</li> </ul> <p>Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva.</p> <p>Dribla progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto, ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, procura uma linha de passe que aproxima bola do cesto.</p> <p><b>No ataque (jogador sem bola)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarca-se abrindo linhas de passe ofensivas, nos espaços aclarados, em corte para a bola ou para o cesto, contribuindo para o equilíbrio ofensivo da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional,</li> </ul> <p><b>Na defesa (perda da posse de bola)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assume uma atitude defensiva, recuando para o seu meio campo, mantendo a visão da bola, tratando-se de defender HXH em meio campo, ou dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto, se se trata de defesa HXH em todo o campo.</li> <li>- Pressiona o jogador com bola mantendo, através de sucessivos deslocamentos o enquadramento defensivo, impedindo ou condicionando a progressão, o passe e a finalização.</li> <li>- Se é ultrapassado pelo jogador adversário em drible, recupera o enquadramento e a posição defensiva básica.</li> <li>- Sobremarca a linha de passe, na defesa do jogador sem bola do lado contrário posiciona-se de forma a poder intercetar passes e a ajudar os seus colegas mais próximos nas suas ações defensivas.</li> <li>- Ao lançamento, coloca-se entre o adversário direto e o cesto para participar com vantagem no ressalto defensivo, dificultando e, se possível, impedindo a participação do adversário no ressalto.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações técnicas: drible, passe/receção, lançamento, ressalto, bloqueio direto e indireto, desfazer do bloqueio, aproveitamento do bloqueio, sobremarcação, enquadramento, desvio, pressão, defesa do bloqueio e bloqueio defensivo.</li> <li>▪ Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como arbitro, ao objetivo do jogo, á função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e ás regras do jogo.</li> </ul> |

| <b>ANDEBOL</b>   |  |
|--|--|
| <b>Domínio Cognitivo</b>   | <b>Domínio Psicomotor</b>  |
| <p>Reconhece e identifica o material específico da modalidade e o espaço de jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.</li> <li>- Conhece as regras do jogo e identifica os sinais de arbitragem.</li> </ul> | <p><b>Em situação de jogo 7 x 7</b></p> <p><b>No ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarca-se, oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição da defesa para o ataque.</li> <li>- Opta por passe, ou por drible, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.</li> <li>- Finaliza, utilizando a técnica de remate mais adequada.</li> <li>- Colabora nas ações ofensivas da sua equipa, combinando os deslocamentos ofensivos com o passe e a receção. Cria situações de superioridade numérica ou posicional para finalizar, utilizando fintas e/ou mudanças rápidas e oportunas da circulação da bola e de ritmo.</li> </ul> <p><b>Na defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida.</li> <li>- Afasta o adversário da zona frontal à baliza, tentando o desarme para impedir a progressão em drible, o passe ou o remate.</li> <li>- Corta as linhas de passe ou interceta o passe, sempre que for possível.</li> <li>- Defesa à zona 5:1 aberta. <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as ações: remate em suspensão, remate em queda, remate de anca, remate em basculação, penetrações, cruzamentos, bloqueios, deslocamentos ofensivos, deslocamentos defensivos, troca de posições, bloco, ajuda/dobra,</li> <li>.. Ação do guarda-redes - enquadramento com a bola/baliza e passe a um jogador desmarcado, para início imediato do contra-ataque ou ataque apoiado.</li> <li>.. Regras fundamentais</li> <li>.. Arbitragem</li> </ul> </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 e aplica as normas de segurança na utilização do material gímico e na execução dos exercícios gímicos.</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>- Aprecia com sentido estético as suas ações e as dos companheiros.</p> | <p><b>No solo:</b> (nível elementar/ parte do nível avançado)</p> <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>.. Salto de mãos á frente (iniciação)</li> <li>.. Posições de equilíbrio - avião, vela, bandeira</li> <li>.. Posições de flexibilidade - ponte e/ou espargata</li> <li>.. Posições de força</li> <li>..Saltos, afundos e elementos de ligação</li> </ul> <p><b>Acrobática:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.. Exercícios a pares - (prancha facial com pega frontal, coluna com "subida de ombros).</li> <li>.. Exercícios em trios ou em grupos maiores (coreografias simples com pelo menos três elementos técnicos)</li> </ul> <p><b>Dança:</b></p> <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> |

**TAG RÂGUEBI**

| <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 a fita", "bola fora" (adaptado), "fora de jogo" (no jogo corrente), "em jogo", "jogo ilegal", "pontapé livre" (adaptado).</li> </ul> | <p><b>Em situação de jogo (3x3 a 6x6):</b></p> <p><b>Na posse da bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 tirada uma das fitas.</li> </ul> <p><b>Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>Quando da equipa que não tem bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>Em situações de jogo ou exercício critério executa adequadamente as ações técnicas: "passe direto" (parado e em corrida), "passe cruzado", "passe com contacto", "receção", "ensaio", "mudanças de direção" e "fintas".</b></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 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><b>Nível Introdução</b></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>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>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>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" (4° ou 5° 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> |