

Conteúdos Programáticos Ensino Secundário 11º 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

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 <ul style="list-style-type: none"> - Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício. - Fatores de Saúde e risco associados à atividade física (doenças, lesões, substâncias dopantes e condições de segurança). - 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. 	<p>Capacidades Motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência ▪ Força ▪ Velocidade ▪ Flexibilidade ▪ Destreza Geral

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. - Regras do jogo : <ul style="list-style-type: none"> . Dois toques . Transporte . Violação da rede e da linha divisória . Formas de jogar a bola . Nº de toques consecutivos por equipa . Bola fora . Faltas no serviço . Rotação ao serviço . Sistema de pontuação 	<p>Jogo 6x6</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Serviço por baixo .. Serviço "tipo ténis" .. Três toques no ataque .. Remate .. Bloco .. Na defesa, executa um passe alto e/ou manchete para facilitar a continuidade do jogo .. Recepção ao serviço em manchete ou com as duas mãos por cima .. No ataque, coloca a bola no espaço que dificulte a ação do adversário.

BASQUETEBOL	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<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>Jogo 5X5</p> <p>No ataque (jogador com bola) Ao entrar na posse da bola enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenquadra, se necessário, o seu adversário direto para: - finalizar, utilizando a técnica de lançamento adequada - penetrar em drible, ganhando posição favorável ao lançamento - passar com oportunidade a um companheiro em posição mais ofensiva. <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>No ataque (jogador sem bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Na defesa (perda da posse de bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Pressiona o jogador com bola mantendo, através de sucessivos deslocamentos o enquadramento defensivo, impedindo ou condicionando a progressão, o passe e a finalização. - Se é ultrapassado pelo jogador adversário em drible, recupera o enquadramento e a posição defensiva básica. - 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. - 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. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ 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.

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 	<p>Jogo 5x5</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

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

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. - Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, saltos e lançamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> * Resistência aeróbia - 12 minutos * Corrida de velocidade * Lançamento do peso/ Salto em altura * Corrida de Barreiras * Salto em comprimento * Estafetas

ESCALADA	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e identifica o material específico da modalidade. - Conhece as regras básicas de segurança e manutenção dos materiais. - 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. 	<p>Em situação de "escola de escalada" (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema "Top Rope":</p> <p>Desenrola a corda, "encordoa-se" ao arnês corretamente e aguarda "corda tensa" (pi) no início da escalada.</p> <p>Afasta lateralmente os pontos de apoio, adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico. Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas "presas" e/ou em aderência.</p> <p>Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto. Ao chegar ao topo, autosegura-se e encordoa-se para descer em rapel.</p> <p>Coloca corretamente a corda.</p> <p>Desce com segurança, em rapel com "descensor", segurando sempre a corda e mantendo uma posição vertical à parede:</p> <p>Controla a corda no "descensor" e na relação com o corpo; com uma ou ambas as mãos.</p> <p>"Dá segurança" ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer utilizando o "oito".</p>

ATIVIDADES GÍMICAS E EXPRESSIVAS	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<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>No solo: (nível elementar)</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Rolamentos à frente .. Rolamentos à retaguarda .. Apoio Facial Invertido ("pino de braços" e/ou "pino de cabeça") .. Roda /Rodada .. Posições de equilíbrio - avião, vela, bandeira .. Posições de flexibilidade - ponte e/ou espargata .. Saltos, afundos e elementos de ligação <p>Aparelhos:</p> <p>Boque</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Saltos com boque transversal (Salto de eixo e salto "ladroão") <p>Trave</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Entrada a 1 pé .. Deslocamentos à frente e atrás .. Meia volta .. Salto a pés juntos .. Avião .. Saída em salto com meia pirueta <p>Paralelas</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Entrada simples .. Balanços .. Saída simples à frente ou à retaguarda <p>Acrobática :</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Exercícios a pares e trios <p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Sequências de saltos no mesmo lugar .. Sequências de voltas .. Sequências de passos combinados com voltas e saltos .. Combina as habilidades em grupo .. Ajusta as suas ações combinadas com o ritmo da música <p>Mini Trampolim</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Salto em extensão (vela) .. Salto engrupado .. Pirueta vertical .. Carpa

NATAÇÃO	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<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"> ▪ 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.

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. - Aplica/ cumpre as regras em situação de jogo formal.

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