

## Conteúdos Programáticos 7º ano

Composição Curricular 7º Ano		
Categorias	Matérias/ Modalidades/ Unidades Didáticas	Nível
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	Elementar
	Andebol	Introdução
Atividades Gímnicas e Expressivas a)	Ginástica de Solo	Elementar
	Ginástica de Aparelhos	Elementar
	Ginástica Acrobática	Introdução
Atletismo		Elementar
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança	Elementar
Raquetas b)	Badminton	Introdução
	Ténis de Mesa	Introdução
Outras	Natação	Introdução
Aptidão Física c)	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas (Bateria de teste <i>Fitnessgram</i> ou <i>FITEscola</i> )	
Conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas	Abordagem Teórica	

### Notas:

- Caso o professor tenha selecionado matérias de apenas 5 categorias, poderá selecionar duas nesta categoria, caso contrário selecionará apenas uma.
- Apenas é selecionada uma matéria desta categoria em função do espaço disponível e decisão do professor em função do nível de interpretação da turma.
- Esta matéria é desenvolvida ao longo de todo o ano, devendo o aluno encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAP).

Ao longo do ano apenas será possível abordar um máximo de **7 matérias** podendo, no entanto serem menos em função de eventuais constrangimentos que possam surgir.

Exemplo 1 (6 categorias): basquetebol e andebol; ginástica de solo; atletismo; dança; badminton; natação.

Exemplo 2 (5 categorias): basquetebol e andebol; ginástica de solo e ginástica de aparelhos; atletismo; badminton; natação.

Exemplo 3 (5 categorias): basquetebol e andebol; ginástica de solo e ginástica de aparelhos; dança; badminton; natação.

## 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"> <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> Teste Vaivém</li> <li>➤ <b>Força</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Força superior: flexões de braços;</li> <li>• Força média: abdominais;</li> <li>• Força inferior: impulsão horizontal.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Flexibilidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membros inferiores: “Senta e Alcança”;</li> <li>• Membros superiores: Flexibilidade dos Ombros;</li> <li>• Costas: Extensão do tronco</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Índice de Massa Corporal (IMC)</b></li> </ul>

BASQUETEBOL	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<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> </ul> <p>Regras de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formas de jogar a bola</li> <li>- Início e recomeço do jogo</li> <li>- Bola fora</li> <li>- Passos</li> <li>- Dribles</li> <li>- Bola presa</li> <li>- Faltas pessoais</li> <li>- Três segundos</li> </ul>	<p><i>Jogo 5x5</i></p> <p>Ataque com posse bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe de peito</li> <li>➤ Passe picado</li> <li>➤ Drible de progressão</li> <li>➤ Drible de proteção</li> <li>➤ Mudança de direção pela frente</li> <li>➤ Fintas de arranque em drible</li> <li>➤ Lançamento na passada</li> <li>➤ Lançamento em apoio</li> <li>➤ Lançamento em salto</li> <li>➤ Passe e corte</li> </ul> <p>Ataque sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desmarcação</li> <li>➤ Enquadramento ofensivo</li> <li>➤ Aclaramentos (corte para o cesto)</li> <li>➤ Ressalto ofensivo</li> </ul> <p>Defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posição básica defensiva</li> <li>➤ Atitude defensiva</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Marcação</li> <li>➤ Enquadramento defensivo</li> <li>➤ Ressalto defensivo</li> </ul> <p><i>Exercício critério:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mudança de direção entre pernas</li> <li>➤ Mudança de direção por trás das costas</li> <li>➤ Lançamento com interposição de uma perna</li> <li>➤ Arranque em drible (direto ou cruzado).</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>- Identifica e 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>- Arbitragem</li> <li>- Regras de jogo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Jogo 5x5 e/ ou exercício critério</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pega da bola</li> <li>➤ Passe de ombro</li> <li>➤ Passe picado</li> <li>➤ Receção</li> <li>➤ Drible em progressão</li> <li>➤ Remate em salto</li> <li>➤ Atitude defensiva</li> <li>➤ Interceção</li> <li>➤ Marcação</li> <li>➤ Desmarcação</li> <li>➤ Ação do guarda-redes</li> </ul>

ATIVIDADES GÍMNICAS E EXPRESSIVAS	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhece e identifica o material gímico</li> <li>- Conhece a história e evolução da ginástica</li> <li>- Efetua algumas técnicas de ajuda</li> </ul>	<p><b>Solo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rolamento à frente engrupado;</li> <li>➤ Rolamento à frente de membros inferiores afastados e estendidos;</li> <li>➤ Rolamento à frente saltado</li> <li>➤ Rolamento à retaguarda engrupado;</li> <li>➤ Apoio facial invertido (pino);</li> <li>➤ Apoio facial invertido (pino) seguido de rolamento à frente;</li> <li>➤ Roda;</li> <li>➤ Posição de equilíbrio: Avião;</li> <li>➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. à escolha).</li> </ul> <p><b>Ginástica de aparelhos:</b></p> <p><b>Plinto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salto de eixo (plinto transversal / longitudinal)</li> <li>➤ Salto entre-mãos (plinto transversal)</li> </ul> <p><b>Minitrampolim:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vela (saída ventral);</li> <li>➤ Vela (saída dorsal após 2/ 3 saltos);</li> <li>➤ Engrupado (saída ventral);</li> <li>➤ Engrupado (saída dorsal após 2/ 3 saltos);</li> <li>➤ Pirueta vertical (ventral);</li> <li>➤ Pirueta vertical (dorsal à direita e à esquerda, após 2/ 3 saltos);</li> <li>➤ Carpa de pernas afastadas (ventral e dorsal).</li> </ul> <p><b>Acrobática:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pegas</li> <li>➤ Montes</li> <li>➤ Desmontes</li> <li>➤ Exercícios de pares</li> <li>➤ Exercícios de trios</li> </ul>

ATLETISMO	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> <li>- História da modalidade;</li> <li>- Regulamentos da modalidade;</li> <li>- Conhece as determinantes técnicas das diferentes ações motoras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corrida de velocidade (40 m a 60 m) com partida de tacos;</li> <li>➤ Corrida de estafetas (4 x 60 m);</li> <li>➤ Salta em comprimento com a técnica de voo na passada (8 a 12 passadas);</li> <li>➤ Lança o peso (3/ 4 Kg) de costas com duplo apoio e sem balanço.</li> </ul>

<b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
	<p>Exercitação individual, a par ou pequenos grupos:</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> </ul> <p>Em grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Combina a habilidades;</li> <li>➤ Ajusta as suas ações combinadas com o ritmo da música.</li> </ul> <p>Pares e trios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimenta-se livremente – movimentos locomotores / não locomotores, pausas e equilíbrios;</li> <li>➤ Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as mesmas ações;</li> <li>➤ Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as ações inversas e contrárias.</li> </ul> <p>Pares ou pequenos grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realiza composições livres de movimentos</li> </ul>

<b>BADMINTON</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<p>- Identifica a modalidade</p> <p>Conhece:</p> <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> <p>- Regras fundamentais</p> <p>- Arbitragem</p>	<p>1X1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pega da raquete;</li> <li>➤ Posição base;</li> <li>➤ Deslocamentos;</li> <li>➤ Clear</li> <li>➤ Lob</li> <li>➤ Serviço curto</li> <li>➤ Serviço comprido</li> </ul>

<b>TÉNIS DE MESA</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<p>- Identifica o desporto</p> <p>Conhece:</p> <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> <p>- Regras básicas</p> <p>- Arbitragem</p>	<p>Em exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posição base</li> <li>➤ Deslocamentos</li> <li>➤ Pega clássica (<i>shakehand</i>)</li> <li>➤ Devolução simples à direita</li> <li>➤ Devolução simples à esquerda</li> <li>➤ Serviço curto</li> <li>➤ Serviço comprido</li> </ul>

<b>NATAÇÃO</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece a origem histórica, a sua evolução e identifica os espaços da prática da natação;</li> <li>- Conhece e aplica as normas de segurança;</li> <li>- Conhece os objetivos da modalidade;</li> <li>- Conheço os regulamentos das provas;</li> <li>- Conhece as determinantes técnicas da modalidade dos estilos abordados.</li> </ul>	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coordena a inspiração/expiração;</li> <li>➤ Flutuação (ventral e dorsal);</li> <li>➤ Imersão (superficial, médio e profundo);</li> <li>➤ Desloca-se à superfície;</li> <li>➤ Salta para a piscina (pés, pé e joelho, frontal e lateral).</li> </ul>

<b>Conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas</b>
<b>Domínio Cognitivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos (características, diferença entre Desporto e Educação Física).</li> <li>- O sedentarismo, a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização como fenómenos associados a limitações da prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações.</li> </ul>

**Nota:**

Após a avaliação diagnóstica das diferentes matérias/ modalidades, os conteúdos apresentados poderão não ser abordados na sua totalidade ou sofrer ajustamentos de acordo com o nível médio da turma.