

## Conteúdos Programáticos 8º ano

Composição Curricular 8º Ano		
Categorias	Matérias/ Modalidades/ Unidades Didáticas	Nível
Jogos Desportivos Coletivos	Futsal	Avançado
	Voleibol	Elementar
Atividades Gímnicas e Expressivas <sup>a)</sup>	Ginástica de Solo	Elementar
	Ginástica de Aparelhos	Elementar
	Ginástica Acrobática	Introdução
Atletismo		Elementar
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança	Elementar
Raquetas <sup>b)</sup>	Badminton	Elementar
	Ténis de Mesa	Elementar
Outras	Natação	Elementar
Aptidão Física <sup>c)</sup>	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:

- a) Caso o professor tenha selecionado matérias de apenas 5 categorias, poderá selecionar duas nesta categoria, caso contrário selecionará apenas uma.
- b) Apenas é selecionada uma matéria desta categoria em função do espaço disponível e decisão do professor em função do nível de interpretação da turma.
- c) 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>

FUTSAL	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece a sua origem e história.</li> <li>- Reconhece e identifica o material específico da modalidade.</li> <li>- Reconhece e identifica o espaço de jogo.</li> <li>- Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos</li> <li>- Avaliar as ações de ataque e defesa</li> <li>- Conhece as regras:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Jogo 5x5:</p> <p>Atacante com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enquadramento ofensivo</li> <li>➤ Penetração</li> <li>➤ Condução de bola</li> <li>➤ Remate</li> <li>➤ Remate de cabeça</li> <li>➤ Passe rasteiro</li> <li>➤ Passe alto</li> <li>➤ Finta</li> </ul> <p>Atacante sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desmarcação</li> </ul> <p>Defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Marcação</li> <li>➤ Pressão</li> <li>➤ Interceção</li> <li>➤ Desarme</li> <li>➤ Superioridade numérica defensiva</li> <li>➤ Fecha linhas de passe</li> <li>➤ Dobras</li> </ul>

	<p>➤ Compensação</p> <p>Técnica de Guarda-Redes</p>
--	---

<b>VOLEIBOL</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<p>- Reconhece e identifica o material específico da modalidade;</p> <p>- Reconhece e identifica 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>- Principais regras do jogo:</p> <p>a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação.</p>	<p>Jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serviço por baixo</li> <li>➤ Serviço por cima</li> <li>➤ Manchete</li> <li>➤ Passe alto</li> <li>➤ Passe colocado</li> <li>➤ Remate em apoio</li> </ul> <p>Exercício (rede a 2,10 m):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe alto de costas</li> <li>➤ Remate (apoio) após passe</li> <li>➤ Remate com salto</li> </ul>

ATIVIDADES GÍMNICAS E EXPRESSIVAS	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<p>- Reconhece e identifica o material gímnico</p> <p>- Conhece a história e evolução da ginástica</p> <p>- Efetua algumas técnicas de ajuda</p>	<p><b>Solo:</b></p> <p>Sequência gímnica:</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>Em exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rodada;</li> <li>➤ Cambalhota à retaguarda com passagem por pino</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> <li>➤ ¾ de Mortal à frente engrupado;</li> <li>➤ ¼ de Mortal à retaguarda.</li> </ul> <p><b>Acrobática:</b></p> <p>Coreografia a par com música (máx. 2 minutos) com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Afundos</li> <li>➤ Piruetas</li> <li>➤ Rolamentos</li> <li>➤ passo-troca- passo,</li> <li>➤ tesouras (saltos),</li> <li>➤ posições de equilíbrio.</li> <li>(...)</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>➤ Triplo salto (balanço de 6 a 10 passadas);</li><li>➤ Lançamento do dardo (6 a 10 passadas de balanço).</li></ul>
---	--

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
	<p>Exercitação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sequências de saltos no mesmo lugar com apoios alternados e variação de amplitude;</li> <li>➤ Sequências de voltas (com maior amplitude)</li> </ul> <p>Individual, a pares ou em grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos em sintonia com a música.</li> </ul>

BADMINTON	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<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>Jogo 1X1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deslocamentos;</li> <li>➤ Serviço curto</li> <li>➤ Serviço comprido</li> <li>➤ Clear</li> <li>➤ Lob</li> <li>➤ Amorti (direita e esquerda)</li> <li>➤ Drive (direita e esquerda)</li> </ul> <p>Exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Remate (após serviço alto).</li> </ul>

TÊNIS DE MESA	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<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>- Arbitragem</p> <p>- Regras:</p> <p>a) formas de contagem e pontuação, b) regras do serviço, c) repetição da jogada, d) alternância e ordem (jogo a pares).</p>	<p>Jogo de singulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posição base</li> <li>➤ Deslocamentos</li> <li>➤ Pega clássica (<i>shakehand</i>) – face direita ou revés;</li> <li>➤ Serviço curto</li> <li>➤ Serviço comprido</li> <li>➤ Devolução simples à direita</li> <li>➤ Devolução simples à esquerda</li> </ul> <p>Em exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ serviço com corte superior</li> <li>➤ serviço com corte inferior (com batimento de revés e de direita)</li> </ul> <p>Em exercício em cooperação com companheiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sequências de batimentos (só com a mão direita, só com o revés, ou alternadamente com</li> </ul>



	<p>uma e outra, combinados com diferentes trajetórias da bola);</p> <p>➤ Relança a bola.</p>
--	--

<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 e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços;</li> <li>➤ Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos</li> <li>➤ Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.</li> <li>➤ Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda).</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.