

## Conteúdos Programáticos 9º ano

Composição Curricular 9º Ano		
Categorias	Matérias/ Modalidades/ Unidades Didáticas	Nível
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Elementar
	Voleibol	Avançado
Atividades Gímnicas e Expressivas a)	Ginástica de Solo	Avançado
	Ginástica de Aparelhos	Avançado
	Ginástica Acrobática	Elementar
Atletismo		Avançado
Raquetas b)	Badminton	Elementar
	Ténis de Mesa	Avançado
Outras d)	Natação	Avançado
	Tag Râguebi	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).
- Excepcionalmente é permitido selecionar 2 matérias nesta categoria.

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>

ANDEBOL	
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> <li>- Regras do jogo</li> <li>- Arbitragem</li> </ul>	<p>Jogo 5x5/ 7x7:</p> <p>Defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ posição básica defensiva</li> <li>➤ Atitude defensiva;</li> <li>➤ Defesa individual;</li> <li>➤ Recuperar posse de bola;</li> <li>➤ Marcação individual;</li> <li>➤ Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo);</li> <li>➤ Colocação defensiva;</li> <li>➤ Desarme</li> <li>➤ Marcação de vigilância;</li> <li>➤ Marcação de controlo.</li> </ul> <p>Ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Remates em suspensão;</li> <li>➤ Remates em apoio;</li> <li>➤ Fintas;</li> <li>➤ Mudanças de direção;</li> <li>➤ Deslocamentos ofensivos.</li> </ul>

<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>➤ Deslocamentos</li> <li>➤ Serviço por baixo</li> <li>➤ Serviço por cima</li> <li>➤ Manchete (defesa alta e baixa)</li> <li>➤ Passe alto de frente</li> <li>➤ Passe de costas</li> <li>➤ Remate</li> <li>➤ Amorti</li> <li>➤ Proteção ao ataque</li> <li>➤ Avisa e posiciona-se (defesa)</li> <li>➤ Bloco (individual)</li> <li>➤ Atitude defensiva</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 a história e evolução da ginástica</li> <li>- Efetua algumas técnicas de ajuda</li> </ul>	<p><b>Solo:</b></p> <p>Sequência gímica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rodada;</li> <li>➤ Cambalhota à retaguarda com passagem por pino</li> <li>➤ Posição de equilíbrio: (Avião, bandeira, etc.)</li> <li>➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.);</li> <li>➤ Posições de força</li> </ul> <p>Em exercício (colchões):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Roda a um braço</li> <li>➤ Salto de mãos à frente</li> </ul> <p><b>Ginástica de aparelhos:</b></p> <p><b>Plinto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salto entre-mãos (plinto longitudinal)</li> <li>➤ Roda</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>➤ Carpa de pernas unidas (ventral e dorsal);</li> <li>➤ ¾ de Mortal à frente engrupado;</li> <li>➤ ¾ de Mortal à frente encarpado;</li> <li>➤ ¼ de Mortal à retaguarda (após 2/ 3 saltos de impulsão)</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> </ul> <p>(...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exercícios de trios.</li> </ul>

<b>ATLETISMO</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<p>- História da modalidade; - Regulamentos da modalidade; - Conhece as determinantes técnicas das diferentes ações motoras.</p>	<p>Corridas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Corrida de velocidade (partida em tacos); ou</li><li>➤ Corrida de estafetas (4X60m, 4X80m, 4x100m); ou</li><li>➤ Corrida de barreiras (50m a 100m);</li></ul> <p>Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>); ou</li><li>➤ Salto em tripo salto (6 a 10 passadas)</li></ul> <p>Lançamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lança o peso (3/ 4kg); ou</li><li>➤ Dardo (após 6 a 10 passadas de balanço).</li></ul>

<b>BADMINTON</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
- Identifica a modalidade Conhece: . O objetivo do jogo . Função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas - Regras fundamentais - Arbitragem	Jogo 1X1: ➤ Deslocamentos; ➤ Serviço curto ➤ Serviço comprido ➤ Clear ➤ Lob ➤ Amorti (direita e esquerda) ➤ Drive (direita e esquerda)  Exercício: ➤ Remate (após serviço alto).

<b>TÉNIS DE MESA</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
- Identifica o desporto Conhece: . O objetivo do jogo . Função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas - Arbitragem - Regras: a) formas de contagem e pontuação, b) regras do serviço, c) repetição da jogada, d) alternância e ordem (jogo a pares).	Jogo de singulares ou pares: ➤ Pega clássica ( <i>shakehand</i> ) – face direita ou revés; ➤ Pega “caneteiro” ( <i>penholder</i> ); ➤ Posiciona-se corretamente; ➤ Serviço curto (revés/ direita com corte inferior/ superior/ lateral); ➤ Serviço comprido (revés/ direita com corte inferior/ superior/ lateral); ➤ Batimentos de defesa; ➤ Batimentos de ataque; ➤ Defesa alta; ➤ <i>Smash</i> ; ➤ <i>Topspin/ Sidespin</i> ; ➤ Amorti; ➤ Bola bloqueada; ➤ Bolas cortadas por baixo; ➤ <i>Flipp</i> ;

<b>NATAÇÃO</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
- Conhece a origem histórica, a sua evolução e identifica os espaços da prática da natação; - Conhece e aplica as normas de segurança; - Conhece os objetivos da modalidade; - Conheço os regulamentos das provas; - Conhece as determinantes técnicas da modalidade dos estilos abordados.	➤ Técnica de crol (50m) ➤ Técnica de costas (50m) ➤ Técnica de bruços (50m) ➤ Técnica de mariposa (25m) ➤ Partida em salto ➤ Viragens ➤ 4 x 100m estilos (mariposa, costas, bruços e crol)



<b>RÂGUEBI – TAG RÂGUEBI</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Origem histórica da modalidade;</li> <li>- Objetivo de jogo;</li> <li>- Identifica o terreno de jogo;</li> <li>- Regras da modalidade;</li> <li>- Determinantes técnicas das ações técnico-táticas;</li> <li>- Sinais de arbitragem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe direto (parado e em corrida);</li> <li>➤ Passe cruzado;</li> <li>➤ Passe com contacto;</li> <li>➤ Receção;</li> <li>➤ Ensaio;</li> <li>➤ Toque-na-meta;</li> <li>➤ Encaixe da bola;</li> <li>➤ Repulsão (<i>hand-off</i>);</li> <li>➤ Troca de pés;</li> <li>➤ Mudança de direção;</li> <li>➤ Fintas;</li> <li>➤ Tag/ Bitoque;</li> </ul> <p>Durante o jogo deve ainda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Manter a posse de bola;</li> <li>➤ Apoio;</li> <li>➤ Abrir 2ª linha de passe;</li> <li>➤ Recolocar-se em jogo;</li> <li>➤ Comunicar (organização ofensiva /defensiva);</li> <li>➤ Pressão.</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.