

## Conteúdos Programáticos 10º ano

| <b>Composição Curricular 10º Ano</b>  |  |              |
|---|--|--------------|
| <b>Categorias</b>   | <b>Matérias/<br/>Modalidades/<br/>Unidades Didáticas</b>   | <b>Nível</b> |
| Jogos Desportivos Coletivos<br>a)   | Futebol  | Avançado     |
|   | Voleibol   | Avançado     |
|   | Basquetebol  | Avançado     |
|   | Andebol  | Elementar    |
| Atividades Gímnicas e<br>Expressivas b)   | Ginástica de Solo  | Avançado     |
|   | Ginástica de Aparelhos   | Avançado     |
|   | Ginástica Acrobática   | Elementar    |
| Atletismo b)  | Corridas; Saltos;<br>Lançamentos   | Avançado     |
| Atividades Rítmicas<br>Expressivas  | Dança  | Elementar    |
| Outras c)   | Raquetas - Badminton   | Elementar    |
|   | Natação  | Avançado     |
|   | Râguebi  | Introdutório |
|   | Combate  | Introdução   |
| Aptidão Física d)   | Desenvolvimento das Capacidades Motoras<br>Condicionais e Coordenativas (Bateria de teste<br><i>Fitnessgram ou FITEscola</i> ) |              |
| Conhecimentos sobre o<br>desenvolvimento da<br>condição física e contextos<br>onde se realizam as<br>atividades físicas | Abordagem Teórica  |              |

**Notas:**

a) São selecionadas 2 matérias/ modalidades em função da turma

- b) Apenas uma modalidade (Ginástica ou Atletismo)
- c) São selecionadas 2 matérias/ modalidades em função da turma
- d) 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 **6 matérias** podendo, no entanto serem menos em função de eventuais constrangimentos que possam surgir.

## 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  |
| <p>Relacionar aptidão Física e Saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Resistência</b><br/>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>- Origem histórica da modalidade;</li> <li>- Objetivo de jogo;</li> <li>- Identifica o terreno de jogo;</li> <li>- Regras/ Regulamento da modalidade;</li> <li>- Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas;</li> <li>- Sinais de arbitragem</li> </ul> | <p>Jogo 5x5:</p> <p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recepção e controlo de bola</li> <li>➤ Condução de bola</li> <li>➤ Enquadramento ofensivo</li> <li>➤ Penetração</li> <li>➤ Finta</li> <li>➤ Drible</li> <li>➤ Remate</li> <li>➤ Remate de cabeça</li> <li>➤ Passe (rasteiro/ alto)</li> <li>➤ Desmarcação (corredor/ diagonal)</li> <li>➤ Superioridade numérica</li> <li>➤ Dobras</li> <li>➤ Compensação</li> </ul> <p>Defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Marcação</li> <li>➤ Pressão</li> <li>➤ Interceção</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desarme</li> <li>➤ Técnica de guarda-redes</li> </ul> |
|--|--|

| <b>VOLEIBOL</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/ Regulamento da modalidade;</li> <li>- Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas;</li> <li>- Sinais de arbitragem</li> </ul> | <p>Jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Serviço por baixo</li> <li>➤ Serviço por cima</li> <li>➤ Passe alto de frente</li> <li>➤ Passe de costas</li> <li>➤ Manchete (defesa alta e baixa)</li> <li>➤ Amorti</li> <li>➤ Remate</li> <li>➤ Proteção ao ataque</li> <li>➤ Avisa e posiciona-se</li> <li>➤ Bloco individual</li> <li>➤ Deslocamentos e posições ofensivas</li> <li>➤ Posições defensivas básicas.</li> </ul> |

| <b>BASQUETEBOL</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/ Regulamento da modalidade;</li> <li>- Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas;</li> <li>- Sinais de arbitragem</li> </ul> | <p>Jogo 5x5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Drible</li> <li>➤ Passe-recepção</li> <li>➤ Lançamento</li> <li>➤ Ressalto ofensivo</li> <li>➤ Ressalto defensivo</li> <li>➤ Fintas</li> <li>➤ Enquadramento ofensivo</li> <li>➤ Enquadramento defensivo</li> <li>➤ Posição básica defensiva</li> <li>➤ Atitude de tripla ameaça</li> <li>➤ Deslizamentos</li> <li>➤ Sobremarcação</li> <li>➤ Desmarcação</li> <li>➤ Equilíbrio ofensivo</li> <li>➤ Equilíbrio defensivo</li> <li>➤ Finalização rápida</li> <li>➤ 3x2</li> <li>➤ 2x1</li> <li>➤ 5 aberto</li> <li>➤ Aclaramentos</li> <li>➤ Passe e corte</li> <li>➤ Atitude defensiva</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interceção</li> <li>➤ Entreajuda</li> </ul> |
|--|--|

| <b>ANDEBOL</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/ Regulamento da modalidade;</li> <li>- Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas;</li> <li>- Sinais de arbitragem</li> </ul> | <p>Jogo 5x5</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> <li>➤ Posição básica defensiva</li> <li>➤ Colocação defensiva</li> <li>➤ Deslocamentos defensivos</li> <li>➤ Desarme</li> <li>➤ Marcação de controlo</li> <li>➤ Marcação de vigilância</li> </ul> <p>Técnica de guarda-redes</p> |

| <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>- Regras/ Regulamento da modalidade;</li> <li>- Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações motoras;</li> <li>- Sabe as técnicas de ajuda para os conteúdos abordados</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> <li>➤ Flic-flac à retaguarda (alternativo)</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 (plinto transversal ou longitudinal)</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 em trios (2)</li> </ul> |
|--|--|

**ATIVIDADES RITMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA**

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>Domínio Cognitivo</b> | <b>Domínio Psicomotor</b> |
|--------------------------|---------------------------|

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Exercitação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sequências de saltos no mesmo lugar, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um)</li> <li>➤ Sequências de voltas (1/2 ponta, torção, desaceleração e travagem)</li> <li>➤ Sequências de passos combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses.</li> <li>➤ Sequências de saltos (apoios alternados), nas diferentes direções e sentidos definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuras definidas à partida e o número de repetições, impulsionando e amortecendo corretamente.</li> <li>➤ Sequências de voltas (com maior amplitude)</li> </ul> <p><b>Em grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Combina habilidades, seguindo a evolução do grupo</li> <li>➤ Ajusta a sua ação para realizar alterações ou mudanças da formação.</li> </ul> <p><b>Em pares e em trios com temas e ambiente musical escolhidos por si:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Movimenta-se livremente, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s), conduzindo a sua ação, facilitando e esperando por ele, se necessário.</li> <li>➤ Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as mesmas ações com qualidades de movimento idênticas.</li> <li>➤ Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as ações inversas e contrárias e/ou com qualidades de movimento antagónicas</li> <li>➤ Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</li> </ul> |
|--|--|

| <b>ATLETISMO</b>   |   |
|--|---|
| <b>Domínio Cognitivo</b>   | <b>Domínio Psicomotor</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Origem histórica da modalidade;</li> <li>- Regulamento da modalidade;</li> <li>- Conhece as determinantes técnicas das diferentes ações motoras.</li> </ul> | <p><b>Corridas:</b></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><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>); ou</li> <li>➤ Salto em triplo salto (6 a 10 passadas)</li> </ul> <p><b>Lançamentos:</b></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>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica a modalidade</li> <li>Conhece:</li> <li>. O objetivo do jogo</li> </ul> | <p><b>Jogo 1X1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deslocamentos;</li> </ul> |



|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>. 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>➤ 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> |
|---|--|

| <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> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Técnica de crol (50m)</li> <li>➤ Técnica de costas (50m)</li> <li>➤ Técnica de bruços (50m)</li> <li>➤ Técnica de mariposa (25m)</li> <li>➤ Partida em salto</li> <li>➤ Viragens</li> <li>➤ 4 x 100m estilos (mariposa, costas, bruços e crol)</li> </ul> |

| <b>RÂGUEBI (N. Introdutório)</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>- Determinantes técnicas das ações técnico-táticas;</li> <li>- Sinais de arbitragem</li> <li>- Leis de jogo:</li> <li>a) forma de jogar (com limitações do jogo ao pé), b) vantagem, c) pontapé de saída (adaptado), d) pontapé de recomeço (adaptado), e) ensaio e f) toque-na-meta, g) área de validação ou meta, h) toque ou passe para diante, i) placagem, j) permanecer deitado com, sobre ou perto da bola, k) bola fora (adaptado), l) fora de jogo (no jogo corrente), m) em jogo, n) jogo ilegal, o) pontapé livre (adaptado) e p) exclusões temporárias.</li> </ul> | <p>Jogo 5x5 ou 7x7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ passe directo parado</li> <li>➤ passe direto corrida)</li> <li>➤ passe cruzado</li> <li>➤ passe com contacto</li> <li>➤ receção</li> <li>➤ pontapé de balão</li> <li>➤ ensaio</li> <li>➤ toque-de-meta</li> <li>➤ encaixe da bola</li> <li>➤ repulsão (hand-off)</li> <li>➤ troca de pés</li> <li>➤ mudança de direção</li> <li>➤ fintas</li> </ul> |

| <b>COMBATE – Artes Marciais Chinesas</b>   |   |
|--|---|
| <b>Domínio Cognitivo</b>   | <b>Domínio Psicomotor</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Origem histórica da modalidade;</li> <li>- Objetivos da modalidade;</li> <li>- Regras/ Regulamento da modalidade;</li> <li>- Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações motoras.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exercícios de Jibengong</li> <li>➤ Posições de base de pernas;</li> <li>➤ Ataques básicos de punho</li> <li>➤ Defesa a ataques de punhos</li> <li>➤ Ataque de pernas</li> <li>➤ Defesa de ataques de perna</li> <li>➤ Forma Wu Bu Chuan</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.