

## Conteúdos Programáticos 11º ano

<b>Composição Curricular 11º Ano</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Matérias/ Modalidades/ Unidades Didáticas</b>	<b>Nível</b>
Jogos Desportivos Coletivos a)	Futebol	Avançado
	Voleibol	Avançado
	Basquetebol	Avançado
	Andebol	Avançado
Atividades Gímnicas e Expressivas b)	Ginástica de Solo	Avançado
	Ginástica de Aparelhos	Avançado
	Ginástica Acrobática	Avançado
Atletismo b)	Corridas; Saltos; Lançamentos	Avançado
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança	Avançado
Outras c)	Raquetas - Badminton	Avançado
	Natação	Avançado
	Râguebi	Elementar
	Combate	Elementar
Aptidão Física d)	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas (Bateria de teste <i>Fitnessgram ou FITEscola</i> )	
Conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as 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 entreatajuda 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> 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>➤ Receção e controlo de bola</li> <li>➤ Condução de bola (pé direito e esquerdo)</li> <li>➤ Enquadramento ofensivo</li> <li>➤ Penetração</li> <li>➤ Finta</li> <li>➤ Drible</li> <li>➤ Remate (pé direito e esquerdo)</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> <li>➤ Combinações táticas simples</li> <li>➤ Combinações táticas diretas</li> <li>➤ Combinações táticas indiretas (3/+ jogadores)</li> <li>➤</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤</li> <li>Defesa:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atitude defensiva</li> <li>➤ Contenção</li> <li>➤ Apoio defensivo</li> <li>➤ Concentração defensiva</li> <li>➤ Marcação HxH</li> <li>➤ Pressão</li> <li>➤ Interceção</li> <li>➤ Desarme</li> </ul> </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>➤ Passe lateral</li> <li>➤ Passe em suspensão</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 (a dois)</li> <li>➤ Deslocamentos e posições ofensivas</li> <li>➤ Posições defensivas básicas</li> <li>➤ Mergulhos</li> <li>➤ Enrolamentos</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>➤ Desmarcação</li> <li>➤ Finalização rápida</li> <li>➤ Passe</li> <li>➤ Drible</li> <li>➤ 3x2</li> <li>➤ 2x1</li> <li>➤ Ataque em 5 aberto</li> <li>➤ Atitude de tripla ameaça</li> <li>➤ Aclaramentos</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corte à sobremarcação</li> <li>➤ Subida a poste alto</li> <li>➤ Porta-atrás</li> <li>➤ Equilíbrio ofensivo</li> <li>➤ Defesa HxH (meio-campo)</li> <li>➤ Defesa HxH (todo o campo)</li> <li>➤ Tempo de ajuda</li>   <li>➤ Drible</li> <li>➤ Passe-receção</li> <li>➤ Lançamento</li> <li>➤ Ressalto ofensivo</li> <li>➤ Ressalto defensivo</li> <li>➤ Enquadramento ofensivo</li> <li>➤ Enquadramento defensivo</li> <li>➤ Sobremarcação</li> <li>➤ Bloqueio direto</li> <li>➤ Bloqueio indireto</li> <li>➤ Desfazer do bloqueio</li> <li>➤ Aproveitamento do bloqueio</li> <li>➤ Desvio</li> <li>➤ Pressão</li> <li>➤ Defesa do bloqueio</li> <li>➤ Bloqueio defensivo</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 7x7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ remate com abertura de ângulo</li> <li>➤ remate em basculação</li> <li>➤ remate em queda</li> <li>➤ remate em mergulho</li> <li>➤ remate de anca</li> <li>➤ remate por baixo</li> <li>➤ penetrações sucessivas</li> <li>➤ cruzamentos</li> <li>➤ bloqueios</li> <li>➤ entradas</li> <li>➤ ecrãs</li> <li>➤ deslocamentos ofensivos</li> <li>➤ deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo)</li> <li>➤ troca de adversários</li> <li>➤ troca de posições (deslizamento)</li> <li>➤ bloco</li> <li>➤ ajuda/ dobra</li> </ul>

	<p>➤ contra-bloqueio.</p> <p>Técnica de guarda-redes</p>
--	--

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>- Regras/ Regulamento da modalidade;</p> <p>- Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações motoras;</p> <p>- Sabe as técnicas de ajuda para os conteúdos abordados</p>	<p><b>Solo:</b></p> <p>Sequência gímnica com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rolamento à frente;</li> <li>➤ Rolamento à frente saltado;</li> <li>➤ Rolamento à retaguarda;</li> <li>➤ Pino</li> <li>➤ Roda</li> <li>➤ Rodada;</li> <li>➤ Cambalhota à retaguarda com passagem por pino</li> <li>➤ Roda a um braço</li> <li>➤ Salto de mãos à frente</li> <li>➤ Flic-flac à retaguarda</li> <li>➤ Mortal engrupado à retaguarda</li> <li>➤ Salto de cabeça</li> <li>➤ Mortal à frente engrupado</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> <li>➤ Saltos e voltas</li> </ul> <p>Em exercício/ em sequência:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pino de braços com impulsão simultânea das duas pernas</li> <li>➤ Pino olímpico</li> <li>➤ Roda sem mãos</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> <li>➤ Passagem por pino (plinto transversal)</li> </ul> <p><b>Minitrampolim:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mortal à frente engrupado</li> <li>➤ Mortal à frente encarpado;</li> <li>➤ Barani engrupado</li> <li>➤ Mortal à retaguarda engrupado (após 2/ 3 saltos de impulsão)</li> </ul> <p><b>Acrobática:</b></p> <p>Coreografia a par com música (máx. 2:30 minutos ) com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ o base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um</li> </ul>

	<p>ângulo de 90º em relação ao tronco;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ o base em posição de deitado dorsal, joelhos flectidos e pés no solo, o volante (com entrada do lado da cabeça e pega simples), apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, através da projecção da bacia para a frente e extensão dos membros superiores e do tronco, realizando um equilíbrio nas suas coxas.</li> <li>➤ o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros com os membros superiores em elevação lateral. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</li> <li>➤ o base com um joelho no solo e a outra perna flectida, o volante executa, com entrada inferior lateral, um pino na coxa do base (com o peito virado para este), mantendo o alinhamento dos segmentos. O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia.</li> <li>➤ o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente).</li> <li>➤ o base em posição de deitado dorsal, o volante efectua um salto de mãos (com apoio nos joelhos do base), apoiando os ombros nas mãos do base, que o impulsiona. Receção ao solo equilibrada, a pés juntos ou destacados com elevação superior dos braços na fase final.</li> </ul> <p>Em exercício em trios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base).</li> <li>➤ Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e flectidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral segurando as mãos dos bases.</li> <li>➤ Base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas (de frente para ele), segurando-o pela bacia. Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.</li> <li>➤ Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial com segmentos alinhados e em extensão. Após impulso dos bases, o volante efectua um voo com meia-volta, para receção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal, sendo novamente impulsionado para efectuar um segundo voo com uma volta, para uma nova receção equilibrada nos braços dos bases.</li> </ul>
--	---

<b>ATIVIDADES RITMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA</b>	
<b>Domínio Cognitivo</b>	<b>Domínio Psicomotor</b>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apresenta um projeto de criação de uma coreografia ou de recolha de uma Dança, integrando os seguintes elementos: tema; - acompanhamento musical; - nome dos intérpretes; - cenário pretendido; - guarda-roupa; - design espacial; - principais habilidades a utilizar (movimentos locomotores e não locomotores), ainda que de forma rudimentar;- plano de concretização do projeto e respetiva calendarização.</li>   <li>➤ Participa numa composição, da autoria de um colega, da sua autoria ou da autoria de outrem (no caso de se tratar de um projeto de recolha), com as seguintes exigências: - interpretação respeitando a ideia do autor; - realização correta e esteticamente rica das habilidades aprendidas e incluídas na composição; - capacidade de comunicação e projeção artística.</li>   <li>➤ Apresenta à turma, escola ou comunidade uma pequena composição da sua autoria (de 4 a 5 minutos), respeitando os seguintes critérios de apreciação: - originalidade do tema e das formas encontradas para o desenvolver; - unidade e coerência temáticas; - fluidez e qualidade dos movimentos; - grau de elaboração (sensibilidade aos problemas tratados, número de detalhes, variedade dos elementos, estruturação temporal, ritmo de execução, estruturação espacial e harmonia de todos os elementos da composição: música, intérpretes, coreografia, tema, roupa, etc.).</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>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>Salto:</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>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); ou</li> <li>➤ Lança o disco; ou</li> <li>➤ Lança o martelo.</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> </ul>	<p>Jogo singulares ou pares:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>. O objetivo do jogo</li> <li>. Função e o modo de execução das ações técnico-táticas</li> <li>- Regras de jogo</li> <li>- Arbitragem</li> </ul>	<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> <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>➤ 100m estilos (mariposa, costas, bruços e crol) com viragens</li> </ul>

<b>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>- Determinantes técnicas das ações técnico-táticas;</li> <li>- Sinais de arbitragem</li> <li>- Leis de jogo:</li> <li>a) pontapé de saída, b) pontapé de recomeço (de ressalto, sem oposição direta), c) encaixe de balão - marco, d) formação ordenada (só com três alunos de cada equipa e numa só linha), e) alinhamento (adaptado), f) <i>ruck</i>, g) <i>maul</i>, h) fora de jogo (adaptado na formação ordenada e alinhamento para proteção dos jogadores), i) pontapé livre, j) pontapé de penalidade, k) pontapé de transformação após ensaio, forma de jogar a bola (excluindo-se pontapés sem controlo anterior da bola).</li> </ul>	<p>Jogo 10x10:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pontapé de ressalto (sem oposição próxima)</li> <li>➤ pontapé colocado</li> <li>➤ pontapé raso (grubber)</li> <li>➤ condução de bola (drible)</li> <li>➤ receção de bola</li> <li>➤ lançamento (alinhamento)</li> <li>➤ formação ordenada (introdução)</li> <li>➤ talonagem (lado melhor)</li> <li>➤ placagem (frente e costas)</li> <li>➤ posição de empurrar (formação ordenada maul e ruck)</li> <li>➤ formação ordenada (posição de aguentar)</li> <li>➤ ligações na formação ordenada, no ruck e no maul</li> <li>➤ apoio ao saltador (alinhamento e receção de pontapés)</li> <li>➤ paragem de drible</li> <li>➤ carga sobre pontapé (contra).</li> </ul>

<b>COMBATE – Kung Fu/ Wushu e Desportos de Combate</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 (consolidação)</li> <li>➤ Aplicações da forma (defesa pessoal)</li> <li>➤ Kickboxing (combate desportivo) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guarda de combate</li> <li>- Deslocamentos</li> <li>- Técnica de punhos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direto</li> <li>- Gancho</li> <li>- Uppercut</li> <li>- Esquivas</li> </ul> </li> <li>- Técnica de Pernas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontal</li> <li>- Circular baixo (low kick)</li> <li>- Circular médio</li> <li>- Circular alto</li> <li>- Lateral</li> </ul> </li> </ul> </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>- Fenómenos sociais de grande importância no desporto - Os Jogos Olímpicos;</li> <li>- As principais instituições desportivas e seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.</li> <li>- A especialização desportiva precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- O doping no desporto e os riscos de vida e/ou saúde associados;</li> <li>- A Violência (espectadores e atletas) vs Espírito Desportivo;</li> <li>- A Corrupção desportiva vs Verdade desportiva.</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.