

Conteúdos Programáticos 12º ano

Composição Curricular 12º Ano		
Categorias	Matérias/ Modalidades/ Unidades Didáticas	Nível
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	Avançado
	Combate	Avançado
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 entajuda 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"> - Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> . Desenvolvimento das capacidades motoras . Composição Corporal . Alimentação . Repouso . Higiene . Afetividade . Qualidade do meio ambiente - Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras (continuidade, progressão e reversibilidade) - Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço <ul style="list-style-type: none"> - Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício. - Fatores de Saúde e risco associados à atividade física (doenças, lesões, substâncias dopantes e condições de segurança). - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistência Teste Vaivém ➤ Força <ul style="list-style-type: none"> • Força superior: flexões de braços; • Força média: abdominais; • Força inferior: impulsão horizontal. ➤ Flexibilidade <ul style="list-style-type: none"> • Membros inferiores: “Senta e Alcança”; • Membros superiores: Flexibilidade dos Ombros; • Costas: Extensão do tronco ➤ Índice de Massa Corporal (IMC)

FUTSAL	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Origem histórica da modalidade; - Objetivo de jogo; - Identifica o terreno de jogo; - Regras/ Regulamento da modalidade; - Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas; - Sinais de arbitragem 	<p>Jogo 5x5:</p> <p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Receção e controlo de bola ➤ Condução de bola (pé direito e esquerdo) ➤ Enquadramento ofensivo ➤ Penetração ➤ Finta ➤ Drible ➤ Remate (pé direito e esquerdo) ➤ Remate de cabeça ➤ Passe (rasteiro/ alto) ➤ Desmarcação (corredor/ diagonal) ➤ Superioridade numérica ➤ Dobras ➤ Compensação ➤ Combinações táticas simples ➤ Combinações táticas diretas ➤ Combinações táticas indiretas (3/+ jogadores) ➤

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Defesa: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Atitude defensiva ➤ Contenção ➤ Apoio defensivo ➤ Concentração defensiva ➤ Marcação HxH ➤ Pressão ➤ Interceção ➤ Desarme ➤ Técnica de guarda-redes
--	--

VOLEIBOL	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Origem histórica da modalidade; - Objetivo de jogo; - Identifica o terreno de jogo; - Regras/ Regulamento da modalidade; - Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas; - Sinais de arbitragem 	<p>Jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Serviço por baixo ➤ Serviço por cima ➤ Passe alto de frente ➤ Passe de costas ➤ Passe lateral ➤ Passe em suspensão ➤ Manchete (defesa alta e baixa) ➤ Amorti ➤ Remate ➤ Proteção ao ataque ➤ Avisa e posiciona-se ➤ Bloco (a dois) ➤ Deslocamentos e posições ofensivas ➤ Posições defensivas básicas ➤ Mergulhos ➤ Enrolamentos

BASQUETEBOL	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Origem histórica da modalidade; - Objetivo de jogo; - Identifica o terreno de jogo; - Regras/ Regulamento da modalidade; - Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas; - Sinais de arbitragem 	<p>Jogo 5x5:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desmarcação ➤ Finalização rápida ➤ Passe ➤ Drible ➤ 3x2 ➤ 2x1 ➤ Ataque em 5 aberto ➤ Atitude de tripla ameaça ➤ Aclaramentos

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Corte à sobremarcação ➤ Subida a poste alto ➤ Porta-atrás ➤ Equilíbrio ofensivo ➤ Defesa HxH (meio-campo) ➤ Defesa HxH (todo o campo) ➤ Tempo de ajuda ➤ Drible ➤ Passe-receção ➤ Lançamento ➤ Ressalto ofensivo ➤ Ressalto defensivo ➤ Enquadramento ofensivo ➤ Enquadramento defensivo ➤ Sobremarcação ➤ Bloqueio direto ➤ Bloqueio indireto ➤ Desfazer do bloqueio ➤ Aproveitamento do bloqueio ➤ Desvio ➤ Pressão ➤ Defesa do bloqueio ➤ Bloqueio defensivo
--	---

ANDEBOL	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Origem histórica da modalidade; - Objetivo de jogo; - Identifica o terreno de jogo; - Regras/ Regulamento da modalidade; - Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas; - Sinais de arbitragem 	<p>Jogo 7x7</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ remate com abertura de ângulo ➤ remate em basculação ➤ remate em queda ➤ remate em mergulho ➤ remate de anca ➤ remate por baixo ➤ penetrações sucessivas ➤ cruzamentos ➤ bloqueios ➤ entradas ➤ ecrãs ➤ deslocamentos ofensivos ➤ deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo) ➤ troca de adversários ➤ troca de posições (deslizamento) ➤ bloco ➤ ajuda/ dobra

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

ATIVIDADES GÍMNICAS E EXPRESSIVAS	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece e identifica o material gímnic - Conhece a história e evolução da ginástica - Regras/ Regulamento da modalidade; - Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações motoras; - Sabe as técnicas de ajuda para os conteúdos abordados 	<p>Solo:</p> <p>Sequência gímnic com:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rolamento à frente; ➤ Rolamento à frente saltado; ➤ Rolamento à retaguarda; ➤ Pino ➤ Roda ➤ Rodada; ➤ Cambalhota à retaguarda com passagem por pino ➤ Roda a um braço ➤ Salto de mãos à frente ➤ Flic-flac à retaguarda ➤ Mortal engrupado à retaguarda ➤ Salto de cabeça ➤ Mortal à frente engrupado ➤ Posição de equilíbrio: (Avião, bandeira, etc.) ➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); ➤ Posições de força ➤ Saltos e voltas <p>Em exercício/ em sequência:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pino de braços com impulsão simultânea das duas pernas ➤ Pino olímpico ➤ Roda sem mãos <p>Ginástica de aparelhos:</p> <p>Plinto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto entre-mãos (plinto longitudinal) ➤ Roda (plinto transversal ou longitudinal) ➤ Passagem por pino (plinto transversal) <p>Minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mortal à frente engrupado ➤ Mortal à frente encarpado; ➤ Barani engrupado ➤ Mortal à retaguarda engrupado (após 2/ 3 saltos de impulsão) <p>Acrobática:</p> <p>Coreografia a par com música (máx. 2:30 minutos) com:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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

	<p>ângulo de 90º em relação ao tronco;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ 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. ➤ 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. ➤ 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). ➤ 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. <p>Em exercício em trios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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). ➤ 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. ➤ 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. ➤ 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.
--	---

ATIVIDADES RITMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. ➤ Participa numa composição, da autoria de um colega, da sua autoria ou da autoria de outrem (no caso de se tratar de um projecto 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. ➤ 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.).
--	---

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

BADMINTON	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Identifica a modalidade Conhece: 	<p>Jogo singulares ou pares:</p>

<ul style="list-style-type: none"> . O objetivo do jogo . Função e o modo de execução das ações técnico-táticas - Regras de jogo - Arbitragem 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Deslocamentos; ➤ Serviço curto ➤ Serviço comprido ➤ Clear ➤ Lob ➤ Amorti (direita e esquerda) ➤ Drive (direita e esquerda) ➤ Remate (após serviço alto).
---	---

NATAÇÃO	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Técnica de crol (50m) ➤ Técnica de costas (50m) ➤ Técnica de bruços (50m) ➤ Técnica de mariposa (25m) ➤ Partida em salto ➤ Viragens ➤ 100m estilos (mariposa, costas, bruços e crol) com viragens

RÂGUEBI	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor

<p>- Origem histórica da modalidade; - Objetivo de jogo; - Identifica o terreno de jogo; - Determinantes técnicas das ações técnico-táticas; - Sinais de arbitragem - Leis de jogo (nível anterior): 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)</p> <p>Mais as Leis de jogo (nível atual): a) pontapé de ressalto (sem oposição próxima) b) pontapé colocado c) pontapé raso (grubber) d) condução de bola (drible) e) receção de bola f) lançamento (alinhamento) g) introdução (formação ordenada) talonagem (lado melhor) placagem (frente e costas) j) posição de empurrar (formação ordenada <i>maul</i> e <i>ruck</i>) k) posição de aguentar (forma ordenada) l) ligações na formação ordenada, no <i>ruck</i> e no <i>maul</i> m) apoio ao saltador (alinhamento e receção de pontapés) n) paragem de drible o) carga sobre pontapé (contra).</p>	<p>Jogo 12x12 ou 15x15: (anteriores do nível elementar)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ pontapé de ressalto (sem oposição próxima) ➤ pontapé colocado ➤ pontapé raso (grubber) ➤ condução de bola (drible) ➤ receção de bola ➤ lançamento (alinhamento) ➤ formação ordenada (introdução) ➤ talonagem (lado melhor) ➤ placagem (frente e costas) ➤ posição de empurrar (formação ordenada <i>maul</i> e <i>ruck</i>) ➤ formação ordenada (posição de aguentar) ➤ ligações na formação ordenada, no <i>ruck</i> e no <i>maul</i> ➤ apoio ao saltador (alinhamento e receção de pontapés) ➤ paragem de drible ➤ carga sobre pontapé (contra). <p>Mais (em jogo e em exercício critério):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ligações na formação ordenada de 5 (3:2) e 8 (3:4:1 e 3:3:2) ➤ passes específicos – direto com bola no solo, pião, mergulho, invertido ➤ lançamentos no alinhamento (trajetórias para diferentes pontos de queda) ➤ talonagem (dos dois lados)
--	---

COMBATE – Kung Fu/ Wushu e Desportos de Combate	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor

<ul style="list-style-type: none"> - Origem histórica da modalidade; - Objetivos da modalidade; - Regras/ Regulamento das modalidades; - Determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações motoras. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercícios de Jibengong ➤ Posições de base de pernas; ➤ Ataques básicos de punho ➤ Defesa a ataques de punhos ➤ Ataque de pernas ➤ Defesa de ataques de perna ➤ Forma Wu Bu Chuan (consolidação) ➤ Aplicações da forma (defesa pessoal) ➤ Sanda (combate desportivo) <ul style="list-style-type: none"> - Projeções a ataques de pernas - Projeções a ataques de punhos ➤ Kickboxing (combate desportivo) <ul style="list-style-type: none"> - Guarda de combate - Deslocamentos - Técnica de punhos: <ul style="list-style-type: none"> - Direto - Gancho - Uppercut - Esquivas - Sequências de técnicas combinadas - Técnica de Pernas: <ul style="list-style-type: none"> - Frontal - Circular baixo (low kick) - Circular médio - Circular alto - Lateral - Rotativo pelas costas lateral - Rotativo pelas costas circular - Rotativo pelas costas saltado lateral
--	--

Conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas
Domínio Cognitivo
<ul style="list-style-type: none"> - Fenómenos sociais de grande importância no desporto - Os Jogos Olímpicos; - As principais instituições desportivas e seu papel na organização e desenvolvimento desportivo. - A especialização desportiva precoce e a exclusão ou abandono precoces; - O doping no desporto e os riscos de vida e/ou saúde associados; - A Violência (espectadores e atletas) vs Espírito Desportivo; - A Corrupção desportiva vs Verdade desportiva.

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.