

Conteúdos Programáticos do Curso Profissional

Curso Profissional		
Categories	Matérias/ Modalidades/ Unidades Didáticas	Nível
Jogos Desportivos Coletivos Módulo 2	Basquetebol	Avançado
Atividades Gímnicas Módulo 5	Ginástica de Aparelhos	Avançado
Outras Módulo 8	Natação	Avançado
Atividades Rítmicas Expressivas Módulo 11	Dança	Avançado
Atividade Física/ Contextos e Saúde II Módulo 14		
Aptidão Física Módulo 16	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas (Bateria de teste <i>Fitnessgram ou FITEscola</i>)	

DOMÍNIO SÓCIO-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"> - 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)

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 ➤ 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

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

ATIVIDADES GÍMNICAS E EXPRESSIVAS	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece e identifica o material gímico - 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>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)

ATIVIDADES RÍTMICAS 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 projeto de recolha), com as seguintes exigências: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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.).

BADMINTON	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Identifica a modalidade Conhece: <ul style="list-style-type: none"> . O objetivo do jogo . Função e o modo de execução das ações técnico-táticas - Regras de jogo - Arbitragem 	<p>Jogo singulares ou pares:</p> <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

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.