

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

PROGRAMA
**EDUCAÇÃO
FÍSICA**

*Plano
de Organização
do Ensino-Aprendizagem*

VOLUME II

ENSINO BÁSICO
2.º CICLO



ENSINO BÁSICO

2.º CICLO

**PROGRAMA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE ORGANIZAÇÃO DO
ENSINO-APRENDIZAGEM**

VOLUME II

3.ª Edição

SUMÁRIO

- INTRODUÇÃO	5
- ESPECIFICAÇÃO DO PROGRAMA:	
- DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS:	
- Resistência	17
- Força	17
- Velocidade	18
- Flexibilidade	18
- Destreza Geral	19
- CONHECIMENTOS RELATIVOS AOS FACTORES DA APTIDÃO FÍSICA	19
- JOGOS:	
- 5.º ano — Nível Avançado	19
- ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS:	
- JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS:	
- Futebol:	
- 5.º e 6.º anos — Nível Elementar	22
- Voleibol:	
- 5.º ano — Nível Introdução	23
- 6.º ano — Nível Elementar	23
- Basquetebol:	
- 6.º ano — Nível Introdução	24
- GINÁSTICA:	
- Ginástica no Solo:	
- 5.º ano — Nível Elementar	25
- 6.º ano — Nível Elementar (cont.)	26

Ginástica de Aparelhos:	
5.º ano – Nível Introdução	26
6.º ano – Parte do Nível Elementar	27
Ginástica Rítmica:	
5.º e 6.º anos – Nível Introdução	28
· ATLETISMO:	
– 5.º ano – Parte do Nível Introdução	29
– 6.º ano – Conclusão do Nível Introdução	29
· COMBATE:	
– Luta:	
– 5.º ano – Parte do Nível Introdução	30
– 6.º ano – Conclusão do Nível Introdução	31
· PATINAGEM:	
– 5.º e 6.º anos – Parte do Nível Elementar	31
· ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS:	
– Dança:	
– 5.º e 6.º anos – Parte do Nível Elementar	33
· ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS ALTERNATIVAS:	
· ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS:	
· JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS:	
– Corfebol	37
– Hóquei em Campo	40
– Râguebi	44
· RAQUETAS:	
– Ténis de Mesa	50
· COMBATE:	
– Judo	53
· NATAÇÃO	58
· TIRO COM ARCO	60
· JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES:	
– Jogo do Pau Português	63
· ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA:	
– Campismo/Pioneirismo	70
– Canoagem	71
– Ciclocrosse e Cicloturismo	74
– Montanhismo	76
– Prancha à Vela	79
– Vela	80

INTRODUÇÃO

No volume I dos Programas do 2.º ciclo (Organização curricular e programas), apresentam-se as opções e princípios que presidiram à elaboração do conjunto de Programas de Educação Física, numa estrutura coerente de especificação e de progressão, entre os ciclos do Ensino Básico e respectivos anos de curso, no sentido da realização das FINALIDADES DA EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO BÁSICO.

Dessas opções, resulta a explicitação de dois níveis de Objectivos da Educação Física, área disciplinar a seguir designada por EF.

No PRIMEIRO NÍVEL dos Objectivos de Ciclo, de formulação mais genérica, indicam-se as capacidades, atitudes e conhecimentos proporcionados por cada uma e pelo conjunto das áreas consideradas no Quadro de Extensão Curricular.

Estes Objectivos de Ciclo, GERAIS, são derivados das Finalidades da EF no Ensino Básico e estabelecem o compromisso de realização destas finalidades em cada um dos Ciclos.

Considerando o PROJECTO EDUCATIVO DA ESCOLA e ou das ESCOLAS EM CURSO, poder-se-á ampliar a extensão destes Objectivos de 1.º Nível (plurianuais, por áreas) ou, ainda, elevar as exigências da formulação de cada Objectivo. Estes Programas estão preparados para corresponder a estas decisões, pois a especificação das áreas cobre toda a Extensão da Educação Física e não apenas o «currículo nuclear» definido genericamente pelos Objectivos de Ciclo.

Como convém no processo de desenvolvimento curricular realizado nas escolas, o conjunto de Objectivos Específicos ultrapassa os domínios, ou CAMPOS, dos Objectivos Gerais, quer na sua extensão quer na complexidade dos seus conteúdos. Assim, a especificação do Programa abrange os três NÍVEIS de tratamento de cada uma das matérias da Extensão da Educação Física (INTRODUÇÃO, ELEMENTAR E AVANÇADO; cf. volume I — «Opções de Organização Curricular», p. 239).

No SEGUNDO NÍVEL de Objectivos de Ano de Curso, explicitam-se as competências específicas, de interpretação prática dos conteúdos dos Objectivos Gerais (considerando a actividade física, as relações pessoais na aula e a conceptualização da prática) e ainda as metas de elevação das capacidades condicionais e coordenativas que determinam a Aptidão Física.

Os prazos de realização destes objectivos específicos, de 2.º Nível, DURANTE O ANO LECTIVO, e consequentemente a duração e a periodização dos processos formativos, são decisões do professor, em conjugação de estratégias com os seus colegas do Conselho de Turma e também do Grupo de EF. Estas decisões fazem parte do Plano de EF da Turma, para o ano lectivo, articulado com o plano de EF da escola ou das escolas em curso (plano plurianual, considerando a sequência dos anos de curso, no prazo de vários anos lectivos).

A elaboração do Plano de Turma (cf. volume I — «Orientação Metodológica», p. 249) deve ser organizada por ETAPAS, sem se reduzir à divisão administrativa do ano lectivo em blocos sucessivos de abordagem das matérias, imposta pela circulação da Turma nos espaços de aula.

Isto implica que o Grupo de Educação Física considere não só o inventário dos recursos materiais (espaços de aula e respectivo apetrechamento), mas proceda também à sua CARACTERIZAÇÃO, ou seja, à identificação de possibilidades diversificadas de realização de actividades de áreas distintas (da Extensão da EF) em cada espaço de aula.

Este processo permite a polivalência relativa dos espaços de aula, ampliando o grau de liberdade da deliberação do professor, isto é, a sua capacidade de escolher as actividades e processos mais adequados ao aperfeiçoamento dos seus alunos, em cada aula ou semana tornando assim a Avaliação Formativa o critério principal de decisão (cf. volume I — «Orientação Metodológica e Avaliação»).

Das opções de organização curricular da EF (cf. volume I) e da diferenciação das matérias em três níveis (Introdução, Elementar e Avançado), decorrem as indicações representadas no QUADRO DE COMPOSIÇÃO CURRICULAR, do 1.º ao 12.º ano.

Podemos observar neste Quadro os níveis de apropriação das matérias em cada ano de curso. Deste modo, o desenho da Composição Curricular constitui um guia de interpretação e de aplicação da parte específica dos Programas (2.ª parte deste volume).

No Quadro de Composição Curricular não aparece um conjunto de matérias que fazem parte da Extensão da Educação Física — são as matérias «ALTERNATIVAS».

A especificação destas matérias está incluída nos Programas. Apesar de não serem exigidas na formulação dos Objectivos de Ciclo, estão desenvolvidas de modo equivalente às matérias «NUCLEARES» (as que estão incluídas no Quadro de Composição Curricular).

As especificações «alternativas» poderão ser integradas no currículo dos alunos por decisão do Grupo de EF e ou do Professor da Turma, consoante as possibilidades materiais e pedagógicas das escolas, distinguindo-se, por isso, das matérias nucleares ou «obrigatórias», cujas condições de concretização devem fazer parte de cada escola.

Essa decisão, de extensão do currículo para além das metas «nucleares», implica um trabalho de desenvolvimento do conteúdo dos Objectivos Gerais, ou ainda a definição de Objectivos de Ciclo adicionais aos que o Programa estabelece para cada aluno, em qualquer escola (o compromisso de realização das finalidades neste ciclo).

O Quadro de Composição Curricular também não inclui todos os níveis de cada uma das matérias nucleares (designadamente partes do Elementar e do Avançado), apesar de cada uma delas ter sido especificada até ao nível Avançado.

Este nível é considerado sistematicamente uma componente «alternativa» (no todo ou em parte, consoante as matérias), pois a sua aplicação decorre da dinâmica real do Currículo, asseguradas as três aulas por semana, os recursos materiais adequados e a leccionação por especialistas de Educação Física Escolar.

A aplicação das especificações «alternativas» das matérias nucleares (ou seja, os seus objectivos mais exigentes) depende da progressão dos alunos de ano para ano, no conjunto do Programa de EF, o que situa esta decisão no âmbito da responsabilidade do Grupo e ou do Professor de Educação Física.

A deliberação pedagógica do Professor e do Grupo de EF, na selecção dos Objectivos específicos e no planeamento do ano lectivo, revela-se especialmente importante perante a necessidade de utilizar programas de anos de curso anteriores, ou posteriores.

A organização do Programa admite esta possibilidade, que se justifica quando se trata de garantir que as metas e os processos correspondam às necessidades reais de aperfeiçoamento dos alunos, perante aptidões e dificuldades que

exijam «avançar» ou «recuar» nos Programas em relação ao ano de curso desses alunos, a partir da Avaliação Formativa e com base na optimização das possibilidades materiais da escola.

Nas decisões de organização da EF na escola, aplicando estes Programas, o professor e o Grupo de Educação Física devem considerar, como referência fundamental, a Concepção de Educação Física expressa na Introdução ao Programa de EF do volume I.

Na linha da sua tradição e das potencialidades pedagógicas que lhe são reconhecidas, a área disciplinar de Educação Física deve oferecer oportunidades formativas diversificadas e complementares, na variedade dos seus «meios» (formação ecléctica), promovendo a elevação da Aptidão Física, a adaptabilidade aos diferentes tipos de actividade e o interesse para continuar a aprender e a descobrir.

Deste modo, serão proporcionadas as bases de uma Educação Física mantida ao longo da vida, como factor de Saúde e de Cultura, num contexto social marcado pela inovação e pela exigência de educação permanente.

Nesta perspectiva, o sucesso em EF deve ser entendido como o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, numa atitude de rendimento, ou seja, de usufruto de benefícios reais de aperfeiçoamento pessoal, no domínio das actividades físicas, em várias dimensões: operativa (as habilidades e capacidades), relacional (especialmente nos aspectos organizativos) e afectiva.

A motivação dos alunos e a qualidade da sua participação (cf. volume I «Introdução»), devem ocupar um lugar central nas decisões dos professores e na intervenção pedagógica. Assim, a satisfação proporcionada pelas actividades da EF deve ser associada ao prazer da iniciativa, da superação pessoal e do convívio fraterno, na direcção, portanto, dos Objectivos destes Programas.

QUADRO 1 — EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

I. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS							4. EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES	2. ACTIVIDADES EXPRESSIVAS (DANÇA)
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	GINÁSTICA	ATLETISMO	RAQUETAS	COMBATE	PATINAGEM	NATAÇÃO			
Futebol Voleibol Basquetebol Andebol Corfebol Ruguebi Hóquei em campo	Solo Aparelhos Ritmica Acrobática	Corridas Saltos Lançamentos	Badminton Ténis Outras	Luta Judo	Patinação Artística Hóquei Corridas		Infantis Outros	Dança Moderna Folclore Danças Sociais	Orientação Montanhismo Vela, Canoagem, etc.
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS									
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA									
C. APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS, EXTRAESCOLARES NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS									

OBJECTIVOS GERAIS

OBJECTIVOS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

- Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
 - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma.
- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reacção Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direccionada.
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da Aptidão Física.

OBJECTIVOS POR ÁREA

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.
- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
- Realizar, da Luta, as acções de oposição directa solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.
- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.
- Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.

- ⊗ Praticar actividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as acções técnico-tácticas características.
- ⊗ Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.

Neste quadro de composição curricular não aparece a área «treino das capacidades físicas», nem as que representam os «conhecimentos» e as «atitudes». Segue-se o princípio de que essas áreas deverão ser tratadas não só como características ou elementos intrínsecos à actividade motora dos alunos, mas também, através da exercitação e exigências específicas em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula (e obviamente de maneira adequada a esse tema, quer como condição ou complemento de aprendizagem, quer como compensação ou «contraste»).

Os diferentes níveis das matérias encontram-se situados no curso segundo alguns princípios que interessa explicitar:

O Futebol é introduzido desde cedo, pois é a modalidade cujas características técnicas (e regras) são mais conhecidas dos alunos, além de que dificilmente os alunos podem bloquear o jogo por egocentrismo na posse da bola; é o jogo desportivo em que mais alunos apresentam aptidão ou em que importa desde cedo cativar as raparigas e assegurar que elas adquiram competências básicas, nomeadamente as que dizem respeito à dissociação motora dos apoios, no jogo de deslocamento concomitante com o domínio da bola, que são de grande importância na formação da plasticidade ou disponibilidade para a realização de acções complexas.

A formação das competências básicas do Voleibol também é proposto desde o 1.º ciclo, pois exige uma fase de introdução prolongada para viabilizar o jogo com características formais e técnicas. Por outro lado, apresenta um grande potencial de desenvolvimento global, pela habilidade de posicionamento para adaptação às trajectórias da bola e pelo próprio deslocamento sem controlo visual do solo, sendo também de referir a exigência de repulsão da bola característica desta matéria, que nas suas variantes técnicas constitui um excelente meio de aperfeiçoamento do controlo motor e da deliberação táctica.

A aprendizagem dos «fundamentos» dos jogos de «invasão», em que se agarra e dribla a bola, Basquetebol e Andebol, deve também ser assegurada na prática de «jogos infantis» ou em formas de jogo de preparação («jogos pré-desportivos»), adequadas aos dois últimos anos do 1.º ciclo e ao 5.º ano, preparando as bases de aptidão individual necessária a uma prática do «jogo formal» vocacionada para o aperfeiçoamento dessa prática (em equipa) e do próprio aluno.

A Ginástica introduz-se desde o 1.º ciclo, recebendo uma carga mais significativa do 3.º ano ao 8.º ano, pois esse é o período favorável (em termos de desenvolvimento motor e características morfológicas) para aceder a nível elevado de desempenho e de aprendizagem das habilidades mais complexas nesta área.

O Atletismo, pelo contrário, pelas características das suas habilidades (fechadas) e da suas formas (provas de *performance* dependente de níveis de desenvolvimento das capacidades físicas condicionais) admite que se lhe atribua maior carga horária nos anos «do meio para o final do curso», quando essas formas revelam interesse face às características e necessidades de desenvolvimento físico, devendo o tratamento das matérias desta área, nos anos anteriores, centrar-se na dimensão técnica (habilidades).

A Patinagem é introduzida logo no 1.º ano (na área de «Deslocamentos e Equilíbrios», 1.º ciclo), pois nessa altura poderão ser facilmente aprendidos os seus fundamentos, que se caracterizam pela exploração de um padrão motor próprio («patinar»), para se obter maior repercussão no desenvolvimento global do sujeito, aumentando as dificuldades e custos (de tempo e emocionais) à medida que as crianças crescem e estabilizam os seus hábitos, seguranças e reportório motor.

Os objectivos de Orientação, como actividade formal, estão situados no final do 7.º ano, baseando-se em experiências prévias de familiarização com o campo, o bosque, a praia, etc. e preparando actividades de ar livre mais complexas nos anos seguintes, obviamente asseguradas no tempo extracurricular, pelas exigências e condições próprias para a sua prática.

Os objectivos da Luta estão situados no 5.º e 6.º anos como etapa de maior complexidade de jogos de oposição e baseando opções dos alunos pela prática dos desportos ou jogos tradicionais de combate no que diz respeito a atitudes, organização e aptidão técnico-táctica. Também aqui se atende, especialmente, às características do desenvolvimento motor, social e emocional das crianças.

A posição das exigências de domínio dos Jogos de Raquetas (Badminton e outras) nestes quadros, justifica-se por argumentos semelhantes aos da Luta, e também por admitir uma variedade de jogos e experiências «pré-desportivas», sem por isso implicar uma carência essencial no conjunto das capacidades coordenativas, nem o impedimento (no caso de opção dos alunos) do aprofundamento posterior dessa matéria.

A Dança surge ao longo do curso de Educação Física, pois o tratamento desta área, tão importante, deve permitir uma progressão da qualidade de prática e dos seus efeitos, de acordo com as possibilidades dos alunos na composição, na interpretação (técnica) e na apreciação. Essas possibilidades são suscitadas pelo desenvolvimento global do aluno, para o qual a Dança deve também contribuir, pois inclui uma variedade de actividades acessíveis, quanto aos recursos necessários, e de amplo significado para a sensibilidade dos alunos.

COMPOSIÇÃO CURRICULAR

			ENSINO SECUNDÁRIO		
3.º CICLO			10.º ANO	11.º ANO	12.º ANO
7.º ANO	8.º ANO	9.º ANO			
BASQUETEBOLE (elementar)	ANDEBOL (introdução)	ANDEBOL (elementar)	ANDEBOL FUTEBOL VOLEIBOL BASQUETEBOLE	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS
ANDEBOL (introdução) FUTEBOL (continuação) VOLEIBOL (continuação)	FUTEBOL (avançado) VOLEIBOL (continuação) BASQUETEBOLE (continuação)	FUTEBOL (avançado) VOLEIBOL (continuação) BASQUETEBOLE (continuação)			
GINÁSTICA SOLO (elementar) APARELHOS (elementar) ACROBÁTICA (introdução)	GINÁSTICA SOLO (continuação) APARELHOS (continuação) ACROBÁTICA (introdução)	GINÁSTICA (elementar e avançado)	GINÁSTICA	ATLETISMO	ATLETISMO
ATLETISMO (elementar)		ATLETISMO (elementar e avançado)	ATLETISMO	ATLETISMO	GINÁSTICA
PATINAGEM (elementar) RAQUETAS Badminton (introdução) DANÇA (elementar) ORIENTAÇÃO (introdução)	ATLETISMO (elementar avançado)	RAQUETAS (elementar)	RAQUETAS	GINÁSTICA	GINÁSTICA
	RAQUETAS (elementar)	DANÇA (elementar)	DANÇA		
3 SEMANAS	4 SEMANAS	JOGOS TRADICIONAIS	JOGOS TRADICIONAIS	DANÇA	DANÇA
		5 SEMANAS	6 SEMANAS		
				3 SEMANAS	3 SEMANAS

ESPECIFICAÇÃO DO PROGRAMA

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS (5.º E º ANOS)

RESISTÊNCIA

O aluno:

1 - Realiza acções motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia, resistindo a fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

1.1 - Corre durante nove minutos, percorrendo a maior distância possível, atingindo o nível de prestação definido.

FORÇA

O aluno realiza:

1 - Acções motoras, vencendo resistências de fracas a ligeiras, em máxima velocidade de contracção muscular:

1.1 - Um salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado e com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

1.2 - Lançamento de uma bola medicinal de 2 kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

2 - Acções motoras de contracção muscular localizada, para vencer resistências, de carga fraca a ligeira, com grande velocidade em cada acção, em esforços de duração relativamente prolongada, opondo-se à instalação da fadiga, sem diminuição nítida de eficácia:

2.1 - O maior número de flexões de braços, rápidas e completas em trinta segundos, partindo c/a posição de deitado dorsal no solo, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

2.2 - O maior número de extensões/flexões de braços, rápidas e completas em trinta segundos, partindo da posição de deitado facial no solo, com as mãos em apoio elevado (banco sueco ou plinto) debaixo dos ombros, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

2.3 - O maior número de flexões do tronco, rápidas e completas em trinta segundos, partindo da posição de deitado dorsal com os membros inferiores flectidos atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

2.4- *O maior número de elevações rápidas do tronco, em trinta segundos, partindo da posição de deitado facial com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro, atingindo o nível de prestação definido.*

2.5- *Salto a pés juntos de frente por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em trinta segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.*

VELOCIDADE

O aluno:

1 - Reage o mais rapidamente possível a um sinal conhecido, iniciando acções motoras previstas, globais ou localizadas.

2- Reage, o mais rapidamente possível e com eficácia, a um sinal, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta.

3 - Realiza acções motoras acíclicas, com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.

4 - Realiza acções motoras cíclicas, com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.

5 - Realiza acções motoras globais cíclicas, percorrendo curtas distâncias no menor tempo possível, sem perda de eficácia:

5.1- Realiza uma corrida de velocidade na distância de 40 m, no menor tempo possível, atingindo o nível de prestação definido.

FLEXIBILIDADE

O aluno:

1 - Realiza acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, contribuindo para a qualidade de execução dessas acções:

1.1- Toca com as mãos no solo, partindo de pé e flectindo o tronco à frente, mantendo as pernas juntas e em extensão completa.

1.2- Balança uma e outra das pernas, em extensão, elevando-a à frente, mais alto que a bacia, de pé e com a mão apoiada no espaldar ou num companheiro, mantendo a perna de apoio em extensão,'

1.3- Mantém durante alguns segundos, uma e outra das pernas, em extensão completa, a um plano mais alto que a bacia, apoiando o pé no espaldar ou num companheiro.

1.4 - Realiza movimentos de circundação dos membros superiores, em extensão, nos sentidos posterior e anterior, em pé e segurando um bastão ou uma corda esticada (mãos afastadas a uma distância ligeiramente superior à largura dos ombros).

1.5- Afasta lateralmente as pernas, em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coxígea do solo a uma distância definida.

1.6 - Mantém a extensão dorsal na máxima amplitude, em «ponte», durante três segundos, sem bloqueio respiratório.

DESTREZA GERAL

O aluno:

1 - Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com ou sem deslocamento com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas, globalmente bem coordenadas.

CONHECIMENTOS RELATIVOS AOS FACTORES DA APTIDÃO FÍSICA

(5.º E 6.º ANOS)

O aluno:

1 — Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.

2 — Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardio-respiratória, cardiovascular e musculo-articular.

3 — Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente:

— o sistema musculo-articular na contracção muscular;

— os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos; e

— o sistema nervoso no controlo do movimento.

4 — Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.

5 — Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.

JOGOS

5.º ANO — Nível Avançado

O aluno:

1 — Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objectivo e às regras do jogo).

2 - Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Nos jogos colectivos com bola, tais como: **Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo**, age em conformidade com a situação:

- 3.1 - **Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.**
- 3.2 - **Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário directo.**
- 3.3 - **Dribla para ultrapassar um adversário directo ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar.**
- 3.4 - **Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a recepção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.**

4 - No jogo de **Futevolei** (num espaço interior e com um balão tipo bola de praia):

- 4.1 - **Enquadra-se com o outro meio-campo e com os companheiros, deslocando-se e posicionando-se de forma equilibrada.**
- 4.2 - **Toca a bola para o meio-campo contrário em situação de difícil recepção, ou passa a um companheiro em condições favoráveis de prosseguir a acção ofensiva, utilizando, conforme a trajectória da bola, com os pés ou cabeça.**
- 4.3 - **Opta, de acordo com a situação de jogo, por um toque imediato para finalizar ou passar (sem deixar cair a bola no chão), ou por um toque mais seguro após batimento da bola no chão.**

5 - No jogo do **Mata**, com bola ou ringue:

- 5.1 - **De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas acções.**
- 5.2 - **Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.**
- 5.3 - **Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura interceptar o passe ou esquivar-se da bola.**

6 - No jogo de **Futebol Humano**:

- 6.1 - **Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:**
 - 6.1.1 - **Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2 × 1 ou 3 × 2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro.**
 - 6.1.2 - **Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1 × 1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário directo, utilizando, se necessário, fintas.**

6.1.3 – Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.

6.2 – Em situação de defesa, ocupa uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica:

6.2.1 – Marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.

7 – No jogo da «Bola oval» ou «Bola azeitona»:

7.1 – De posse da bola, de acordo com a sua leitura do jogo, opta por progredir com a bola e finalizar («ensaio»), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção ou passar com precisão a um companheiro que se encontre em posição favorável.

7.2 – Passa a bola a um companheiro ou deixa-a cair na vertical quando agarrado por um adversário.

7.3 – Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se atrás ou ao lado do companheiro portador da bola.

7.4 – Quando a sua equipa não está de posse da bola, desloca-se procurando interceptar o passe ou agarrar o adversário (entre os ombros e a cintura), obrigando-o à perda da posse da bola.

7.5 – Após perda da posse da bola (se é agarrado ou agarrou), tenta reconquistá-la para a sua equipa, em luta 1 × 1 com o adversário (empurrando-se mutuamente, para ultrapassar a linha da bola).

8 – No jogo de raquetas de madeira com uma bola tipo ténis (num espaço limitado e banco suco ou rede a dividir os dois campos a uma altura de cerca de 50 cm), coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques:

8.1 – Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão.

8.2 – Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo.

9 – Recebe e devolve a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), em concurso a pares (nas condições definidas em 8), posicionando-se correctamente.

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

FUTEBOL

5.º E 6.º ANOS — Nivel Elementar

O aluno:

1 --- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 - - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 --- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as suas principais regras: *a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorrecções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas acções a esse conhecimento.*

4 --- Em situação de *jogo 7 x 7*:

4.1 --- **Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:**

4.1.1 — **Remata, se tem a baliza ao seu alcance.**

4.1.2 --- **Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.**

4.1.3 --- **Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.**

4.2 --- **Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe na direcção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.**

4.3 — **Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.**

4.4 — **Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva.**

4.5 - **Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.**

5 Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções: 1) recepção de bola, 2) remate, 3) remate de cabeça, 4) condução de bola, 5) drible, 6) finta, 7) passe, 8) desmarcação e 9) marcação.

VOLEIBOL

5.º ANO — Nível Introdução

O aluno:

1 — Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.

2 — Conhece o objectivo do jogo, identifica e discrimina as principais acções que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) recepção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: *a)* dois toques, *b)* transporte, *c)* violação da linha divisória, *d)* rotação ao serviço, *e)* número de toques consecutivos por equipa e *f)* toque na rede.

3 — Em situação de *exercício em grupos de quatro*, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajectória da bola o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.

4 — Em situação de *exercício*, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:

4.1 — Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.

4.2 — Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajectória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

5 — Em *concurso em grupos de quatro*, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efectuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

6.º ANO — Nível Elementar

O aluno:

1 — Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 — Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3 — Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo: *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, adequando a sua acção a esse conhecimento.

4 — Em situação de *jogo 2 x 2 e 4 x 4 num campo reduzido* (respectivamente 4,5 m x 6 m e 4,5 m x 9 m) com a rede aproximadamente a 2 m de altura:

4.1 — Serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto.

- 4.2 -- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.
- 4.3 -- Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis).
- 4.4 -- Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correcção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a acção dos adversários.
- 4.5 -- Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.

5 -- Em situação de *exercício* no campo de Voleibol, a uma distância mínima de 4,5 m da rede (2 m de altura), serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, num alvo previamente definido.

6 -- Realiza com oportunidade e correcção no jogo e em exercícios critério, as técnicas de 1) passe alto de frente, 2) manchete e 3) serviço por baixo.

BASQUETEBOL

6.º ANO — Nível Introdução

O aluno:

1 -- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 -- Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 -- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas acções a esse conhecimento.

4 -- Em situação de *jogo 3 × 3 (meio-campo) e 5 × 5 (campo inteiro)*:

4.1 -- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:

4.1.1 -- Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre de defesa).

4.1.2 -- Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário directo, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).

4.1.3 - Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

4.2 - Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.

4.3 - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma **atitude defensiva** marcando o seu adversário directo, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).

4.4 - **Participa no ressalto**, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

5 -- Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério as acções: **1) recepção, 2) passe (de peito e picado), 3) paragens e rotações sobre um apoio, 4) lançamento na passada e parado, 5) drible de progressão**, e, em exercício critério **6) mudança de direcção e de mão pela frente**.

GINÁSTICA

GINÁSTICA NO SOLO

5.º ANO -- Nível Elementar

O aluno:

1 -- **Coopera** com os companheiros nas ajudas e correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 -- **Realiza uma sequência de exercícios no solo** (em colchões), que combine as seguintes destrezas:

2.1 -- **Cambalhota à frente**, terminando na mesma direcção do ponto de partida, em equilíbrio, com **pernas unidas ou afastadas**.

2.2 -- **Cambalhota à frente após salto e chamada a pés juntos**, terminando na direcção do ponto de partida, em equilíbrio.

2.3 -- **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, na direcção do ponto de partida, com as **pernas unidas**, e também **afastadas**.

2.4 -- **Pino de cabeça**, com o alinhamento dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio (podendo beneficiar de apoio de um companheiro).

2.5 -- **Roda**, com o ritmo dos apoios correcto e marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral, na direcção do ponto de partida.

2.6 -- **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

2.7 -- **Posições de flexibilidade** com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e frontal, rá, etc.).

2.8 -- **Saltos, voltas e a fundos** em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.

3 -- Sobe para pino, *em situação de exercício*, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.

6.º ANO -- Nível Elementar (continuação)

O aluno:

4 -- Realiza uma sequência de exercícios no solo (em colchões), combinando as destrezas aprendidas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, e as seguintes:

- 4.1 -- Cambalhotas à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e estendidas, com apoio das mãos no solo junto da bacia, mantendo a direcção do ponto de partida.
- 4.2 -- Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio.
- 4.3 -- Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas na direcção do ponto de partida.

5 -- Faz o pino de braços, *em situação de exercício*, com o apoio de um companheiro, com os segmentos do corpo alinhados e em extensão, seguido de cambalhota à frente.

GINÁSTICA DE APARELHOS

5.º ANO — Nível Introdução

O aluno:

1 -- Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 -- Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos:

- 2.1 -- Salto de eixo *no boque*, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
- 2.2 -- Salto entre-mãos *no boque ou plinto transversal*, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
- 2.3 -- Cambalhota à frente *no plinto longitudinal*, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento;

3 -- No *minitrampolim*, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

- 3.1 -- Em extensão (veta), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

3.2 Engrupado, com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

3.3 Meia pirueta vertical (quer para a direita para a esquerda), mantendo o controlo do salto

4 Em equilíbrio elevado (*na trave baixa*), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:

4.1 --- Marcha à frente e atrás olhando em frente.

4.2 -- Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.

4.3 Meia volta, com balanço de uma perna.

4.4 -- Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.

5 — Na *barra fixa*, realiza com segurança as seguintes destrezas:

5.1 — Rolamento à frente, partindo de apoio ventral sem interrupção do movimento e com saída controlada.

5.2 --- Balanço atrás e à frente, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura, **cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda.**

5.3 --- **Balanços laterais**, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente na barra.

6.º ANO — Nível Introdução e parte do Nível Elementar

2 — Realiza um salto de eixo *no plinto (longitudinal)*, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sucesso), com primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido.

3 — No *minitrampolim*, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

3.3 --- Pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.

3.4 — Carpa de pernas afastadas, realizando o fecho das pernas, estendidas, relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

4 --- Em equilíbrio elevado (*trave baixa*), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:

4.1 --- Avião, mantendo o equilíbrio.

4.2 --- Saída em salto em extensão com meia pirueta e recepção no colchão em equilíbrio.

5 Na *barra fixa*, realiza com segurança, as seguintes destrezas:

5.3 --- **Balanços laterais**, coordenados com sucessivas cambiadas, mantendo os membros inferiores unidos e estendidos com progressão na barra em apoio facial.

- 5.4 -- Subida de frente com as mãos em pronação (podendo beneficiar de ajuda), para apoio facial em extensão, seguido de rolamento à frente com chegada ao solo em condições de equilíbrio.
- 5.5 -- Saída em báculo à frente (partindo de apoio facial) após elevação do corpo à retaguarda, pela extensão do corpo e impulsão enérgica dos membros superiores, projectando o corpo para a frente para recepção equilibrada no solo.

GINÁSTICA RÍTMICA

Nota: Opção por um aparelho no 5.º ano e outro no 6.º ano

5.º E 6.º ANOS — Nível Introdução

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material.

2 — Em *situação de exercício com música*, realiza *individualmente* com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos:

- 2.1 — **Saltita à corda no lugar e em progressão** (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores.
- 2.2 -- **Lança e recebe a corda**, partindo de balanço e ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na recepção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos), com extensão completa do braço ao lançar e ao receber, mantendo o desenho da corda e evitando que esta caia no chão.
- 2.3 — **Executa escapadas da corda**, partindo de movimentos em oito, seguido de movimentos com a corda aberta (ondulações, espirais, movimentos em oito), mantendo o desenho da corda e evitando que esta toque o corpo do aluno, finalizando com recepção da ponta solta.
- 2.4 --- **Rola a bola nos braços, no tronco e nas pernas** em diferentes posições (sentado, deitado, de joelhos e de pé), evitando que a bola ressalte ou caia no chão.
- 2.5 --- **Bate a bola no solo**, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita), respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola.
- 2.6 — **Lança a bola no plano sagital** (de uma mão para a mesma, de uma mão para a outra, de uma mão para as duas e das duas mãos para uma), variando a trajectória da bola (na vertical da frente para trás e de trás para a frente), evitando que a bola produza ruídos nos momentos das recepções ou caia no chão.
- 2.7 — **Roda o arco** em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo) definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos.
- 2.8 --- **Rola o arco no solo** num só sentido ou imprimindo-lhe efeito vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco, antes da recepção do aparelho, sem alterar a trajectória do arco e evitando que o corpo do aluno lhe toque.

2.9 -- Balança o arco em diferentes planos (frontal, sagital e horizontal), mantendo a peça do arco ou fazendo a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos.

3 -- Em situação de *concurso*, realiza em grupo (2, 3, 4) uma sequência de seis elementos com um aparelho à escolha do grupo, (corda, arco ou bola), com pontuação definida pelo professor e com as seguintes exigências:

- Um dos exercícios seja realizado com troca de aparelhos (ficando os alunos no lugar ou deslocando-se).
- Uma alteração na posição relativa dos alunos (mudança de formação).
- Sincronia de execução entre os elementos do grupo.

ATLETISMO

5.º ANO — Parte do Nível Introdução

O aluno:

1 -- Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.

2 -- Efectua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.

3 -- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada (sem redução nítida de velocidade). Elevação enérgica da coxa da perna livre na impulsão, mantendo em elevação durante o voo e queda a pés juntos na caixa de saltos.

4 -- Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.

5 -- Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento).

6.º ANO — Conclusão do Nível Introdução

6 -- Efectua uma corrida de estafetas de 4 m x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.

7 -- Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção.

8 -- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio activo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.

9 -- Lança de lado e sem balanço, o peso de 2 kg/3 kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

COMBATE

LUTA

5.º ANO — Parte do Nível Introdução

O aluno:

1 — Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem.

2 — Conhece o objectivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações, bem como o significado das acções e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.

3 — Em *situação de luta no solo*, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com oportunidade e ritmo adequado, o padrão global das seguintes técnicas:

3.1 — **Dupla prisão de pernas com rotação**, com as mãos a agarrar a perna do defesa junto ao joelho e junto à articulação coxo-femural (onde o ombro encosta) e, ficando, na rotação, com as costas nitidamente sobre o peito do parceiro.

3.2 — **Prisão do braço por dentro com rotação pela frente** (de preferência com as mãos dadas sobre as costas do defesa), apoiando o cotovelo no braço que não efectua a chave no pescoço do defesa; na rotação eleva o cotovelo do braço que efectua a prisão e, com o braço oposto, bloqueia a cabeça do parceiro.

4 — Em *guarda a quatro*, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, em todas as direcções com rapidez e coordenação, mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda, procurando:

4.1 -- **O enquadramento frontal**, protegendo-se e controlando os membros do parceiro, para anular a vantagem da posição de ataque.

4.2 -- **A posição de pé**, anulando o controlo e a posição de ataque do parceiro.

5 — Em situação de *jogo de luta em pé*, mantendo a posição ofensiva base desloca-se (sem cruzar as pernas), para anular a vantagem das acções de controlo do parceiro, procurando situações favoráveis ao ataque executando com oportunidade o padrão global das seguintes acções de controlo:

5.1 — **Controlo da cabeça e do braço**, puxando a cabeça do parceiro para o seu ombro com a mão que controla o pescoço, controlando, com a outra, o antebraço junto ao cotovelo.

5.2 -- **Controlo do braço por dentro**, com o ombro apoiado no ombro do parceiro que é controlado acima do cotovelo e pelo pulso, mantendo-o junto ao seu peito.

5.3 - **Dupla prisão de pernas** com o ombro encostado à articulação coxo-femural (com a cabeça por fora) e pernas flectidas, controlando as coxas com as mãos junto aos joelhos.

6 -- Em situação de *jogo de luta em pé*, associa os deslocamentos próprios e os do parceiro para obter controlo favorável ao ataque, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correcção global o padrão de execução das seguintes técnicas:

6.1 --- **Barreira exterior com a perna a partir do controlo do braço por dentro**, com avanço nítido da perna da frente para o apoio atrás da perna do parceiro, seguido do movimento de torsão do tronco dirigindo o ombro e peito para o solo.

6.2 — **Projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas**, encostando o ombro ao ilíaco do parceiro, empurrando-o para trás e para baixo, passando à luta no chão com vantagem.

6.º ANO — Conclusão do Nível Introdução

O aluno:

3 — Em situação de *luta de solo*, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com correcção e ritmo o padrão global das seguintes técnicas:

3.3 — **Dupla prisão de braços**, com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projecção para trás.

6 — Em situação de *jogo de luta em pé*, associa os deslocamentos próprios e os do parceiro para obter controlo favorável ao ataque, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correcção global o padrão de execução das seguintes técnicas:

6.1 — **Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço**, rodando na ponta do pé da frente até ficar de costas para o defensor e de joelhos no solo, terminando com flexão do tronco à frente e apoio do ombro no tapete.

PATINAGEM

5.º E 6.º ANOS — Parte do Nível Elementar

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros, e de manutenção do material.

2 - - Realiza um percurso em patins, com equilíbrio e fluidez de movimentos, combinando habilidades seleccionadas entre as seguintes:

2.1 — **Arranca para a frente**, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direcção desejada e impulsio-nando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a acção dos membros inferiores com a inclinação do tronco, para patinar na sequência do arranque.

- 2.2 Patina para frente (após arranque frontal ou lateral) em apoio/impulso alternado de um e outro patim, coordenando a pressão sobre o apoio e a inclinação do tronco, para deslizar e mudar de direcção intencionalmente.
- 2.3 -- Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, alternadamente, flexindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («Quatro»).
- 2.4 -- Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda, realizando o apoio (da perna que cruza) atrás e por dentro do outro apoio.
- 2.5 --- Desliza para a frente e também para trás, afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos-oitos).
- 2.6 — Curva com cruzamento de pernas, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior.
- 2.7 — Curva com os pés paralelos, à direita e à esquerda, com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar.
- 2.8 — Trava de lado, à esquerda e à direita, com os patins paralelos, levando o patim de fora a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim de dentro e pressionando o patim de fora contra o solo, até à imobilização total.
- 2.9 — Trava em «T» após deslizar para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslizamento.
- 2.10 -- Trava em (ou após passar a) deslizamento para trás, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 2.11 — Desliza simultaneamente sobre os dois patins (à esquerda e também à direita) com os calcanhares virados um para o outro e pontas dos pés para fora («águia»).
- 2.12 — Desliza e trava a partir de «águia», rodando para a esquerda sobre o pé esquerdo (para a direita sobre o pé direito), ficando virado para o ponto de partida e levantando os calcanhares para apoiar os travões.
- 2.13 — Inverte o sentido do deslizamento, a partir da posição de «águia» rodando o pé da frente sem apoiar os travões no solo.
- 2.14 -- Meia volta, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação do corpo e continuando a deslizar no mesmo sentido.
- 2.15 — Pião a dois pés, com os calcanhares voltados um para o outro e pontas dos pés para fora (apoios em extra rotação, coordenando o movimento dos braços com o movimento de rotação (realizando primeiro a contra-torsão do tronco e só depois a torsão com o fecho dos braços).
- 2.16 Slalom entre obstáculos em equilíbrio e segurança, coordenando a acção do tronco e membros inferiores.

- 2.17 — Saltos a pés juntos, após deslizamento para a frente, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo, com impulsão simultânea dos dois pés e recepção com amortecimento (pela acção coordenada de flexão dos membros inferiores e inclinação do tronco), continuando a deslizar.

3 — Utilizando as habilidades referidas nos objectivos anteriores (2.1 a 2.17) pratica com os companheiros *jogos de perseguição e de estafetas*, cumprindo as regras específicas desses jogos, e as que o professor entender colocar para focar determinadas destrezas e/ou para assegurar condições de segurança.

4 — Impulsiona o skate com um pé para deslizar com os dois pés, em equilíbrio, descrevendo trajectórias curvas e rectilíneas e mudanças de direcção à esquerda e à direita.

ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

DANÇA

5.º E 6.º ANOS — Parte do Nível Elementar

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correcções) que lhe são sugeridas.

2 -- Em situação de *exploração individual de movimento*, com ambiente musical adequado (músicas populares, tradicionais e outras), de acordo com a marcação dos compassos binário, ternário e quaternário:

2.1 -- Desloca-se em toda a área, percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, combinando lento/rápido («*accelerando*» e «*ritardando*»), forte/fraco («*crecendo* e «*diminuendo*») e pausa/contínuo:

2.1.1 -- Combina o andar, o correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios na impulsão e na recepção (dois/um, um/dois, dois/dois, um/outro, um/mesmo).

2.1.2 -- Combina o andar e o correr com voltas simples, sobre os dois pés e um pé, à esquerda e à direita.

2.1.3 -- Realiza um equilíbrio/«estátua» (definindo uma «figura livre», à sua escolha) durante cada pausa da música ou da marcação rítmica ou outro sinal.

2.1.4 -- Acentua determinadas características musicais (ritmo, dinâmica, timbre, altura, ou forma) com acções características dos passos padronizados (deslizar, bater, empurrar, puxar, afastar, subir, descer, etc.) movimentos locomotores e não locomotores, diferenciando a acção dos segmentos corporais, com fluidez de movimentos.

2.1.5 -- Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, composições musicais, etc.) que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.

3 — Em situação de *exploração de movimentação em grupo*, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica (do professor ou dos alunos):

3.1 — Combina habilidades referidas em 2, seguindo a evolução do grupo em linhas rectas, quebradas e curvas (simples, múltiplas e mistas).

- 3.2 Ajusta a sua acção para realizar alterações ou mudanças da formação, sugeridas pela música, evoluindo em toda a área.
- 4 Em situação de *exploração do movimento a pares*, com ambiente musical adequado:
 - 4.1 - **Movimenta-se livremente**, como em 2.1.5, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua acção, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.
 - 4.2 — **Segue a movimentação do companheiro**, realizando as mesmas acções com qualidades de movimento idênticas.
 - 4.3 — **Segue a movimentação do companheiro**, realizando acções inversas.
 - 5 - Em situação de *exercitação individual*, com ambiente/marcação musical adequada:
 - 5.1 — **Realiza frases de movimento**, dadas pelo professor, integrando várias formas de andar e correr, de saltos, de voltas, de cair e rolar, etc., incluindo equilíbrios e movimentos não locomotores (com diferenciação segmentar), em sintonia com a música.
 - 6 — **Prepara pequenas coreografias de cordo** com a música e o tema escolhido, **apresentando-as em pequenos grupos**, na turma, integrando as habilidades e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.

ESPECIFICAÇÃO
DAS MATÉRIAS ALTERNATIVAS

ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

CORFEBOL

Nível Introdução

O aluno:

1 -- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 -- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem para no jogo.

3 -- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as suas principais regras: *a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo, adequando as suas acções a esse conhecimento.*

4 -- Em situação de *jogo 8 x 8*:

4.1 -- Ao entrar em posse da bola enquadra-se ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros, quer na zona de defesa, quer na zona de ataque, e opta:

4.1.1 -- Lança parado ou na passada, se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação (de acordo com as regras).

4.1.2 -- Passa correcta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva, de preferência na zona de ataque liberto de marcação.

4.2 -- Se não tem bola, em situação de ataque, ou na zona de defesa (após recuperação da posse da bola pela sua equipa), desmarca-se, para se libertar da marcação do seu opositor directo, criando linhas de passe ofensivas tendo em vista a finalização.

4.3 Participa no ressalto, após lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

4.4 - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva, mantendo-se sempre entre o cesto e o seu opositor directo, procurando impedir a recepção, dificultar o passe e a concretização, e participar no ressalto.

5 - Realiza com oportunidade e correcção global, em situação de jogo ou exercícios critério, as acções técnicas: 1) recepção, 2) passe de peito, 3) passe de ombro, 4) lançamento na passada, 5) lançamento parado, 6) trabalho de recepção e 7) marcação.

Nível Elementar

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros, quer em exercício quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - Aceita as decisões da arbitragem identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as suas regras, adequando a sua actuação a esse conhecimento, quer enquanto jogador quer enquanto árbitro.

4 - Em situação de *jogo 8 × 8*:

4.1 - Na zona de ataque, com posse de bola:

4.1.1 - Lança, se tiver o cesto ao seu alcance e se encontrar livre de marcação.

4.1.2 - Passa a um companheiro desmarcado, de preferência em corte para o cesto.

4.1.3 - Passa e corta para o cesto, perante uma maior pressão do adversário directo, garantindo linha de passe para finalizar na passada.

4.2 - Em situação de ataque, sem posse de bola:

4.2.1 - Desmarca-se constantemente garantindo uma ocupação equilibrada no espaço do jogo, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola.

4.2.2 - Corta na direcção do cesto (*corte à sobremarcação*), na zona de ataque perante uma maior pressão defensiva do seu adversário directo, garantindo linha de passe para finalização.

4.3 - Quando a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato uma atitude e posição defensiva básicas:

4.3.1 - Ajusta a sua distância ao opositor directo, aproximando-se quando este entra em posse de bola, e afastando-se quando ele executa um passe ou lançamento.

4.3.2 - Quando o seu opositor directo não tem bola, procura manter contacto visual simultâneo deste e da bola (sempre que o não consegue, opta pelo jogador).

- 4.3.3 Após lançamento, participa no ressalto, colocando-se entre o objectivo e o cesto, mantendo a visão da bola na sua trajectória aérea.

5 — Realiza com correcção e oportunidade em situação de jogo e em exercícios critério, as acções técnicas: 1) recepção, 2) passe de peito, 3) passe de ombro, 4) lançamento na passada, 5) lançamento parado e 6) trabalho de recepção, 7) passe por cima, 8) passe por baixo, 9) lançamento de penalidade, e 10) posicionamento defensivo.

Nível Avançado

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros, quer em exercício quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, accitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 — Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 — Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo.

4 — Em situação de *jogo formal 8 × 8*:

4.1 — Na zona de ataque, com bola:

4.1.1 — Lança rapidamente, se tiver o cesto ao seu alcance e livre de marcação.

4.1.2 — Coloca-se em posição de assistente, de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável (para lançamento de fora ou na passada), se se encontra perto do cesto e o seu opositor impede o lançamento. Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressalto, de acordo com a acção do companheiro.

4.1.3 — Passa a um companheiro, quando pressionado (de preferência para o assistente), e corta para o cesto explorando o lado mais favorável do defensor.

4.2 — Em situação de ataque, sem bola:

4.2.1 — Desmarca-se constantemente explorando situações de maior dificuldade para o defensor («corte nas costas», «ataque ao pé mais avançado») para receber a bola o mais perto possível do cesto e lançar rapidamente.

4.2.2 — Se, após corte, não recebe a bola ou o seu opositor recupera a posição defensiva, ocupa momentaneamente uma posição perto do cesto, procurando assistir os seus companheiros ou assegurar o ressalto em caso de lançamento.

4.2.3 — Assegura o ressalto, quando se encontra abaixo da linha do cesto e com companheiro na zona de assistência alta.

4.2.4 — Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0, se se verificar aglomeração sem vantagem para a sua equipa.

- 4.2.5 — Após lançamento, participa no ressalto ocupando a posição mais favorável, procurando recuperar a bola. Se recupera a bola, lança se está livre de marcação, ou assiste um companheiro.
- 4.3 — Quando a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato uma **atitude e posição defensiva** básicas:
- 4.3.1 — Na zona de ataque, procura recuperar a bola, impedindo o passe e a recepção.
- 4.3.2 — Na zona de defesa, coloca-se de forma a **impedir a recepção da bola** nesta zona, defendendo pela frente, recuperando o enquadramento e a atitude defensiva básica, logo que a bola entre de posse do atacante.
- 4.3.3 — Procura manter a visão simultânea da bola e do seu opositor directo; tenta a **intercepção** sempre que isso não ponha em risco o seu enquadramento defensivo e recupera rapidamente, se isso acontecer.
- 4.3.4 — Defende pela frente de forma a impedir a recepção, quando o seu opositor tenta a assistência.
- 4.3.5 — Dá um tempo de ajuda e recupera imediatamente a defesa do seu jogador ou se necessário, troca de opositor se o companheiro (do mesmo sexo) é ultrapassado.
- 4.3.6 — Avisa os companheiros da movimentação dos seus adversários, nomeadamente, das posições de assistente conseguidas, falando com eles.
- 4.3.7 — Participa no ressalto, após lançamento, ocupando a posição mais favorável e procurando mantê-la de acordo com o deslocamento do adversário.

5 — Realiza com correcção técnica e oportunidade, em jogo e em exercícios critério, as acções: 1) recepção, 2) passe de peito, 3) passe de ombro, 4) passe por cima, 5) passe por baixo, 6) passe de assistente, 7) recepção e 8) passe a uma mão, 9) lançamento na passada, 10) lançamento parado, 11) lançamento de penalidade, 12) lançamento rápido, e 13) trabalho de recepção, 14) ressalto, 15) posicionamento defensivo e 16) movimentação defensiva.

HÓQUEI EM CAMPO

Nível Introdução

O aluno:

1 — Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 — Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 — Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as principais regras do jogo: *a) exclusividade de contacto com a bola através da parte lisa do stick, b) obstrução, c) jogo perigoso*, adequando as suas acções a esse conhecimento.

- 4 - Em situação de *exercício* (2×0), utilizando o *stick* com a pega correcta, combina as seguintes acções:
- 4.1 - **Condução da bola**, clássica e alternada, realizando correcta e adequadamente os movimentos de rotação do *stick*, mantendo a bola controlada de acordo com a sequência da acção.
 - 4.2 - **Recepção**, à esquerda e à direita (conforme a trajectória da bola), amortecendo a bola e controlando-a de forma a que permita a opção pelo remate, passe ou condução.
 - 4.3 - **Passe empurrado** (*push*), à esquerda e à direita, mantendo a parte lisa do *stick* junto da bola durante o movimento, de modo que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.
 - 4.4 - **Remate empurrado** (*push*) com precisão, transpondo o peso do corpo para o apoio esquerdo simultaneamente com o avanço enérgico da mão direita e movimento inverso da mão esquerda.

5 - Em situação de *jogo* 3×3 , com *alvos* (defendidos por cada equipa), aplica as técnicas referidas nos objectivos anteriores e, de acordo com a sua leitura de jogo:

- 5.1 - Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo **linhas de passe penetrante ou de apoio**.
- 5.2 - Recebe a bola, frontal, à esquerda ou à direita, de acordo com a sua posição e trajectória da bola, controlando-a e libertando-se da pressão defensiva:
 - 5.2.1 - Remata, logo que ganhe posição favorável.
 - 5.2.2 - Passa a um companheiro desmarcado em penetração ou apoio.
 - 5.2.3 - Progride, se tiver espaço livre, para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.
- 5.3 - Marca individualmente todo o campo, mantendo o **enquadramento defensivo**, procurando antecipar-se à acção do seu adversário directo.

Nível Elementar

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo: *a)* exclusividade de contacto com a bola através da parte lisa do *stick*, *b)* obstrução, *c)* jogo perigoso, *d)* castigos, *e)* desarmes («choque dos sticks»), adequando as suas acções a esse conhecimento quer como jogador, quer como árbitro.

4 --- Em situação de *jogo 1 × 1 com dois alvos*:

- 4.1 — À posse de bola, enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, de modo a permitir a continuidade das suas acções:
- 4.1.1 --- Progride em direcção ao alvo, ganhando vantagem sobre o defensor, utilizando com oportunidade mudanças de direcção, de velocidade e fintas («túnel», «ponte» e «fintas por um lado e entrada pelo outro»).
- 4.1.2 --- Remata com precisão, ao conseguir vantagem posicional, tempo de remate e ângulo favorável.
- 4.2 — Sem posse de bola, mantém o enquadramento defensivo, posicionando-se entre o alvo e o portador da bola, procurando impedir a progressão e o remate.

5 --- Em situação de *jogo 4 × 4 (com balizas pequenas sem guarda-redes)*, aplica as técnicas referidas nos objectivos anteriores e, de acordo com a sua leitura de jogo:

- 5.1 — Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrante ou de apoio.
- 5.2 — Recebe a bola, controlando-a, protegendo-a do desarme e libertando-se da pressão defensiva:
- 5.2.1 --- Remata, logo que ganhe posição favorável.
- 5.2.2 --- Passa a um companheiro desmarcado.
- 5.2.3 — Progride, para ganhar posição favorável ao remate e ao passe, utilizando se necessário fintas e mudanças de direcção/velocidade para ultrapassar o adversário directo.
- 5.3 --- Marca individualmente todo o campo, mantendo o enquadramento defensivo, procurando desarmar o seu opositor directo.

Nível Avançado

O aluno:

1 — Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 — Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 — Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as principais regras do jogo, adequando as suas acções a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.

4 — Em situação de *jogo formal*:

4.1 — Na recuperação da posse de bola:

4.1.1 — Desmarca-se rapidamente, se não tem posse de bola, abrindo linhas de passe ofensivas, procurando a finalização em vantagem numérica e ou posicional.

4.1.2 -- Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:

4.1.2.1 -- Passa rapidamente, optando se necessário pelo *flick* (bola aérea), utilizando a linha de passe mais ofensiva (de preferência pela direita).

4.1.2.2 -- **Progride**, para ganhar posição ao remate ou ao passe.

4.1.2.3 -- **Remata** com precisão, ao conseguir vantagem, tempo de remate e ângulo favorável.

4.2 -- Se a equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, ocupa um espaço vazio de modo a garantir a largura e profundidade do ataque, dando continuidade às acções ofensivas:

4.2.1 -- Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrante ou de apoio.

4.2.2 -- Aclara, se o companheiro conduz a bola na sua direcção, abrindo linha de passe na direcção da baliza.

4.2.3 -- Cruza por trás do portador da bola, abrindo uma linha de passe ofensiva.

4.2.4 -- Enquadra-se ofensivamente à recepção de bola, controlando e protegendo-a do desarme, e libertando-se da pressão defensiva:

4.2.4.1 -- **Remata** com precisão, logo que ganhe posição favorável.

4.2.4.2 -- Passa a um companheiro desmarcado em penetração ou em apoio.

4.2.4.3 -- **Progride**, para ganhar posição favorável ao remate e ao passe, utilizando se necessário fintas e mudanças de direcção/velocidade para ultrapassar o adversário directo.

4.3 -- Marca individualmente todo o campo, mantendo o enquadramento defensivo, procurando fechar as linhas de passe ou desarmar o seu opositor directo.

4.4 -- Como *guarda-redes*:

4.4.1 -- Enquadra-se com a bola, movimentando-se para diminuir o ângulo de remate, e procurando impedir que a bola entre na baliza, utilizando qualquer parte do corpo desde que não faça jogo perigoso.

4.4.2 -- Após defesa, passa a bola a um companheiro desmarcado, iniciando rapidamente o contra-ataque, respeitando as regras do jogo.

5 -- Realiza com correcção e oportunidade, em jogo e em exercícios critério, as acções ofensivas: 1) recepção de bola (frontal, à esquerda e à direita), 2) condução de bola (clássica e alternada), 3) fintas («túnel», «ponte», «por um lado e entrada por outro», «inversões», «mudanças de velocidade»), 4) passe (*flick* e «batimento»), 5) remate (*flick* e «batimento»), bem como as acções defensivas de 6) enquadramento, 7) pressão, 8) desarme (frontal, lateral pela direita e lateral pela esquerda) e 9) intercepção/antecipação.

Nível Introdução

O aluno:

1 -- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos companheiros.

2 -- Aceita as decisões da arbitragem, trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 -- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das acções técnico-tácticas e às leis do jogo: *a) forma de jogar (com limitações do jogo ao pé), b) vantagem, c) pontapé de saída (adaptado), d) pontapé de recomeço (adaptado), e) ensaio, 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, l) bola fora (adaptado), m) fora-de-jogo (no jogo corrente), n) em jogo, o) jogo ilegal, p) pontapé livre (adaptado), q) exclusões temporárias.*

4 -- Em situação de *jogo 5 × 5 a 7 × 7:*

4.1 -- Na posse da bola:

4.1.1 -- **Avança** no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar se tem condições favoráveis para o fazer.

4.1.2 -- **Utiliza técnicas de evasão** -- mudanças de direcção, troca de pés e fintas -- **ou repulsão (hand-off)** para ultrapassar o adversário mais próximo (1 × 1).

4.1.3 -- **Passa oportunamente** a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno.

4.1.4 -- **Procura manter a posse da bola e virar-se** para o seu terreno, se não dispõe de espaço nem consegue vencer a oposição directa.

4.1.5 -- **Procura libertar a bola** controladamente e no melhor local para a sua equipa, quando é placado.

4.1.6 - **Pontapeia** oportunamente se pressionado na sua área de defesa (atrás dos 22 m).

4.2 -- Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:

4.2.1 -- **Apoia o portador** pelo lado melhor (menor densidade defensiva) **ou abre a segunda linha de passe** (lado desguarnecido), colocando-se atrás da bola e a uma distância que permita o passe ou progressão do companheiro.

4.2.2 -- **Aproxima-se do portador da bola**, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a manutenção da posse da bola da sua equipa.

4.2.3 -- **Segue os pontapés**, quando em jogo, aproximando-se do local onde a bola será disputada.

4.2.4 -- **Recoloca-se constantemente em jogo**, quando em fora-de-jogo ou à frente da bola.

4.2.5 - Comunica com os companheiros para organizar as acções

4.3 - Quando da equipa que não tem bola:

- 4.3.1 --- Pressiona o jogador com bola, quando se encontra próximo deste, avançando no terreno; **placa-o ou agarra-o**, lutando pela posse da bola (tentando virá-lo para o seu terreno — linha de meta).
- 4.3.2 - Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de **pressionar** os adversários em apoio, procurando **interceptar o passe**, quando não se encontra em oposição directa ao portador da bola.
- 4.3.3 — Procura colocar-se constantemente em **jogo** quando em posição de fora de jogo ou à frente da linha da bola.
- 4.3.4 --- Fala com os companheiros, colaborando na organização defensiva.

5 — Realiza com oportunidade e correcção global, em jogo e em exercícios critério, as acções: 1) passe **directo** (parado e em corrida), 2) passe **cruzado**, 3) passe com **contacto**, 4) **recepção**, 5) **pontapé de balão**, 6) **ensaio** e 7) **toque-na-meta**, 8) **encaixe da bola**, 9) **repulsão** (*hand-off*), 10) **troca de pés**, 11) **mudança de direcção** e 12) **fintas**.

Nível Elementar

O aluno:

1 — **Coopera** com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, accitando as opções e falhas dos companheiros e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 — **Accita** as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e adversários, evitando acções que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 — **Conhece** o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das acções técnico-tácticas e as leis do jogo referidas no nível Introdução e ainda: *a*) **pontapé de saída**, *b*) **pontapé de recomeço** (de ressalto, sem oposição directa), *c*) **encaixe de balão** — «marco», *d*) **formação ordenada** (só com três alunos de cada equipa e numa só linha), *e*) **alinhamento** (adaptado), *f*) **ruck**, *g*) **maul**, *h*) **fora de jogo** (adaptado na formação ordenada e alinhamento para protecção dos jogadores), *i*) **pontapé livre**, *j*) **pontapé de penalidade**, *l*) **pontapé de transformação após ensaio**, *m*) **forma de jogar a bola** (excluindo-se pontapés sem controlo anterior da bola), adequando as suas acções a esse conhecimento.

4 — Em situação de *jogo 10 × 10*:

4.1 -- Na posse de bola:

- 4.1.1 — **Avança** no terreno de forma efectiva (a direito e rapidamente) e adequada às situações concretas, optando pela forma de progressão mais aconselhável - **jogo em penetração**, **jogo ao largo** ou **jogo ao pé** --- tentando finalizar as oportunidades de que dispõe.

- 4.1.2 Utiliza adequadamente técnicas de evasão – mudanças de direcção, troca de pés e fintas – ou repulsa (*hand-off*) para ultrapassar a oposição ou evitar a placagem.
- 4.1.3 Passa correcta e oportunamente a um companheiro em melhor posição para garantir a continuidade e o avanço, tentando continuar a sua acção e deslocando-se para voltar a participar na progressão da equipa.
- 4.1.4 – Transmite a bola de forma controlada e sem demora, quando em situações de conquista (formação ordenada ou alinhamento).
- 4.1.5 – Em situações agrupadas espontâneas (*ruck e maul*), procura transmitir a bola para o seu lado de forma controlada e sem demora (*maul*) ou ultrapassa a bola tentando manter-se em pé (*ruck*).
- 4.1.6 – Passa a bola a um companheiro ou coloca-a no solo, de forma controlada, atempada e adequada à situação, quando é placado.
- 4.1.7 – Pontapeia de forma correcta, oportuna e adequada às situações, utilizando as técnicas e trajectórias mais favoráveis, seguindo a bola após a execução dos pontapés e procurando finalizar as oportunidades de que dispõe.
- 4.1.8 – Comunica com os companheiros para organizar ou reorganizar as acções, de forma codificada ou imperceptível para os oponentes.
- 4.2 – Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:
- 4.2.1 – Apoia o portador pelo lado melhor, ou abre nova linha de passe, colocando-se a uma distância adequada à progressão e ao tipo de passe do companheiro, de acordo com a situação em causa.
- 4.2.2 – Enquadra-se na 1.ª, 2.ª ou 3.ª cortinas, quando se encontra distante do companheiro em posse de bola, de acordo com a sua colocação no terreno e a progressão a ser utilizada.
- 4.2.3 – Procura colocar-se constantemente em posição de poder jogar a bola (em pé e colocado legalmente em jogo), recolocando-se de imediato, após fora de jogo ou quando se encontra à frente da bola.
- 4.2.4 – Dirige-se rapidamente para o portador da bola, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a posse da bola para a sua equipa e a sua posterior utilização – controlando-a, ligando-se activamente em situações agrupadas (*ruck* ou *maul*), facilitando a libertação e saída da bola – ou recolocando-se para nova progressão.
- 4.2.5 – Participa activamente de forma adequada e correcta no apoio à conquista, controlo da posse, transmissão ou utilização directa da bola, nas situações de conquista (formação ordenada ou alinhamento).
- 4.2.6 – Segue os pontapés participando na disputa da bola logo que esta se encontre ao alcance dos jogadores ou recoloca-se quanto não pode participar na disputa da bola.
- 4.2.7 – Observa o portador da bola compreendendo a sua comunicação verbal e não-verbal e comunica com os restantes companheiros para organizar ou reorganizar as acções, sem se denunciar em relação aos oponentes.

4.3 -- Quando da equipa que não tem bola:

- 4.3.1 Assume de imediato uma atitude de pressão, quando a sua equipa perde a posse da bola ou não a conquista, avançando no terreno e reagindo de acordo com a sua posição relativa à bola e à acção do portador.
- 4.3.2 -- Procura garantir o equilíbrio da colocação defensiva, nos eixos lateral e profundo, nas 1.ª, 2.ª ou 3.ª cortinas.
- 4.3.3 -- Observa o movimento da bola e do seu opositor directo, em situação de defesa individual, zona ou mista, mantendo a ocupação da sua zona (excepto na defesa individual).
- 4.3.4 -- Procura impedir a progressão do portador da bola (quando próximo deste), placa-o agressivamente ou agarra-o com bola, virando-o para o seu terreno (linha de meta), procurando dificultar a progressão e conduzindo-o para locais onde a paragem ou recuperação da bola se torne mais provável (linhas laterais ou 2.ª cortina defensiva).
- 4.3.5 -- Converte rapidamente para situações de **jogo agrupado espontâneo**, procurando participar na recuperação/conquista da posse de bola, ou recolocando-se de imediato se distante desta situação.
- 4.3.6 -- Participa activamente, de forma adequada e correcta na pressão sobre a disputa da bola, nas situações de conquista (**formação ordenada ou alinhamento**), dificultando o controlo, transmissão ou utilização directa da bola, pela equipa adversária.
- 4.3.7 -- **Recoloca-se** rapidamente na sequência de pontapés, participando directamente na disputa da bola ou situando-se atrás da linha da bola e evitando obstruir a passagem de companheiros na sequência da captação da bola.
- 4.3.8 -- **Comunica** com os companheiros para organizar a acção colectiva ou reorganizar em movimento, sem se denunciar em relação aos oponentes.

5 — Realiza com correcção e oportunidade em jogo ou em exercícios critério, as acções técnicas previstas no nível anterior e ainda: 1) pontapé de ressalto (sem oposição próxima), 2) pontapé colocado, 3) pontapé raso (*grubber*), 4) condução de bola (drible), 5) recepção de bola e 6) lançamento (alinhamento), 7) introdução (formação ordenada), 8) talonagem (lado melhor), 9) placagem (frente e costas), 10) posição de empurrar (formação ordenada, *maul* e *ruck*), 11) posição de aguentar (formação ordenada), 12) ligações na formação ordenada, no *ruck* e no *maul*, 13) apoio ao saltador (alinhamento e recepção de pontapés), 14) paragem de drible, 15) carga sobre pontapé (contra).

Nível Avançado

O aluno:

1 — Cooperar com os companheiros, em exercícios e no jogo, escolhendo e realizando as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos companheiros e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 — Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo, ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 — Adequa a sua actuação ao objectivo do jogo, às funções e modos de execução das acções técnico táticas e às leis do jogo (com adaptações de número de jogadores nas formações ordenadas na forma de 12).

4 — No desempenho das funções de árbitro ou juiz de linha explica as suas decisões, de forma breve, quando solicitado e no respeito das leis:

4.1 — Como árbitro actua de acordo com as leis, utilizando os respectivos sinais de arbitragem, colocando-se e deslocando-se no campo de forma a poder ajuizar correctamente as acções dos jogadores, não dificultando os seus movimentos no decurso do jogo.

4.2 — Como juiz de linha, auxilia o árbitro de acordo com as atribuições que lhe estão cometidas pelas leis, usando os sinais respectivos e colocando-se de forma a ajuizar as acções dos jogadores e as trajectórias da bola que lhe cumpre verificar.

5 — Em situação de *jogo 12 × 12 ou 15 × 15*:

5.1 — Na posse de bola:

5.1.1 — **Avança** no terreno de forma efectiva e adequada às situações concretas, optando pela forma de progressão mais aconselhável, mantendo a iniciativa (possibilidade de optar) e finalizando se a oportunidade se apresenta (*ensaio*).

5.1.2 — Utiliza adequada, oportuna e eficazmente as **técnicas de evasão** — mudanças de direcção, troca de pés e fintas — e **repulsão** (*hand-off*), assegurando o avanço da sua equipa e variando a sua forma de jogar, visando dificultar o ajustamento do opositor à sua acção.

5.1.3 — **Passa correcta**, oportuna e eficazmente **na sequência da progressão**, garantindo condições de continuidade no avanço e assegurando, se liberto, o seu deslocamento integrado na forma de progressão em curso.

5.1.4 — **Controla a bola e transmite-a**, de acordo com a situação e a forma de utilização mais aconselhável, nas situações de conquista.

5.1.5 — Em situações de **jogo agrupado espontâneo** (*ruck* e *maul*), transmite a bola para o seu lado de acordo com a situação e de forma controlada (*maul*) ou espera o apoio e ultrapassa a bola mantendo-se em pé (*ruck*).

5.1.6 — **Resiste à placagem**, passa adequada e oportunamente ou assegura a libertação da bola de forma controlada, atempada e adequada à situação.

5.1.7 — **Pontapeia** de forma correcta, oportuna e adequada às situações (com precisão, colocando a bola no momento e local pretendido), utilizando as técnicas e trajectórias mais adequadas, seguindo a bola após a execução dos pontapés, e finalizando se a oportunidade se apresenta.

5.1.8 — **Comunica** com os companheiros de equipa, de forma codificada, ilusória ou imperceptível para os oponentes, para organizar ou reorganizar em movimento a acção colectiva e criar incerteza na oposição (contracomunicação).

5.2 Quando a sua equipa tem a posse da bola:

- 5.2.1 -- Apóia o portador pelo lado melhor ou abre nova linha de passe, colocando-se a uma distância adequada à progressão ou ao passe a utilizar de acordo com a forma de progressão mais aconselhável e a oposição, variando a sua linha de corrida antes da recepção e acelerando para receber a bola.
- 5.2.2 -- Integra-se na 1.ª, 2.ª ou 3.ª cortinas, quando se encontra distante do companheiro em posse de bola, de acordo com a sua colocação no terreno, o tipo de progressão utilizado e a colocação dos oponentes (exploração do espaço ou vantagem numérica).
- 5.2.3 — Procura colocar-se permanentemente em posição de poder jogar a bola (em pé e colocado legalmente em jogo), e integrar-se na organização colectiva, recolocando-se imediata e adequadamente, quando momentaneamente caiu, se encontra em fora de jogo ou à frente da bola.
- 5.2.4 — Chega rapidamente às situações de jogo agrupado espontâneo, participando de forma adequada às necessidades da sua equipa — garantir a posse de bola, controlar a bola, ligação activa e dinâmica em situações agrupadas (*ruck* ou *maul*), transmissão ou utilização directa da bola em boas condições — recolocando-se rapidamente quando distante ou atrasado na chegada.
- 5.2.5 — Participa activa, adequada e eficazmente nas situações de conquista, no apoio à disputa, controlo, transmissão ou utilização directa da bola, assegurando uma posse de qualidade, de acordo com a situação e a acção mais aconselhável a desencadear.
- 5.2.6 — Segue prontamente os pontapés e participa activa e adequadamente na disputa da bola, logo que esta se encontre ao alcance dos jogadores, ou recoloca-se de imediato quando não se encontra em condições de participar na sua disputa.
- 5.2.7 — Observa as situações e o portador da bola, manifestando a capacidade de antecipação da acção e comunica com os seus companheiros na organização e reorganização de acções durante o jogo, contribuindo para iludir os oponentes (contracomunicação).

5.3 — Quando da equipa que não tem bola:

- 5.3.1 -- Pressiona, colocando-se próximo da linha da bola e avançando no terreno, dificultando a ultrapassagem da linha de vantagem ou avanço da equipa em posse da bola.
- 5.3.2 — Garante o equilíbrio da organização defensiva, nos eixos lateral e profundo, quer participe na 1.ª, 2.ª ou 3.ª cortinas.
- 5.3.3 — Varia adequadamente o tipo de defesa (individual, zona ou corredor, mista) dificultando a adaptação do opositor à defesa.
- 5.3.4 — Impede ou dificulta a progressão do portador da bola, quando este se aproxima da sua zona de intervenção, placando-o ou agarrando-o com bola, virando-o para o seu terreno (linha de meta), conduzindo-o para a lateral ou para outros defensores (companheiros), marca a linha de passe (defesa sombra) se dispõe de terreno e os adversários estão em superioridade numérica imediata (não há outros defensores em apoio próximo e a linha de meta ainda está distante).

- 5.3.5 — Chega rapidamente às situações de jogo agrupado espontâneo e participa nelas de forma adequada às necessidades da sua equipa — luta pela posse de bola, pressiona os adversários tentando que estes recuem ou perturba o controlo, a transmissão ou a utilização directa da bola — recolocando-se rapidamente quando distante ou atrasado na chegada.
- 5.3.6 — Participa, activa, adequada e eficazmente na disputa da bola, nas situações de conquista, dificultando (pela pressão organizada-colectiva) o controlo, transmissão ou utilização directa da bola pela equipa adversária (impedindo assim uma posse de qualidade).
- 5.3.7 — Recoloca-se rapidamente na sequência de pontapés, participando activamente na disputa da bola ou assegurando o apoio a acções subsequentes à captação da bola, situando-se atrás da linha da bola evitando obstruir a passagem de companheiros e garantindo o equilíbrio colectivo.
- 5.3.8 — Apoia adequadamente os companheiros em situação de superioridade numérica defensiva, colaborando na paragem do movimento do portador da bola, lutando pela sua posse ou cortando linhas de passe.
- 5.3.9 — Comunica oportuna e frequentemente com os companheiros para organizar ou reorganizar as acções durante o jogo, sem se denunciar em relação aos oponentes e contribuindo para os iludir (contracomunicação).

6 — Realiza com correcção e oportunidade, em jogo e em exercícios critério as acções técnicas previstas nos níveis anteriores, e ainda: 1) pontapé de ressalto, 2) ligações na formação ordenada de 5 (3 : 2) e de 8 (3 : 4 : 1 e 3 : 3 : 2), 3) passes específicos — directo com bola no solo, pião, mergulho, invertido, 4) lançamentos no alinhamento (trajectórias para diferentes pontos de queda) 5) talonagem (dos dois lados).

Nota. — Chama-se a atenção para o facto destas técnicas deverem ser dominadas por todos os alunos em situação de exercício critério, muito embora sejam utilizadas em jogo apenas por alguns, dadas as suas posições ou funções na equipa (em particular o talonador e o médio de formação).

RAQUETAS

TÉNIS DE MESA

Nível Introdução

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 — Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegas da raqueta.

3 — Em situação de *exercício*, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes:

- 3.1 — Posiciona-se correctamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), regressa à posição inicial após cada batimento, em condições de executar novo batimento.

- 3.2 - Mantém a pega correcta da raqueta, pega clássica (*shakehand*), utilizando a face direita ou o revés consoante a direcção da bola.
- 3.3 - Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver.
- 3.4 - Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando-a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajectória rasante sobre a rede.

4 — Em situação de *exercício* de ténis de mesa, executa o serviço curto e comprido, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.

Nível Elementar

O aluno:

1 -- Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 -- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução dos principais batimentos, bem como das regras de jogo de singulares e pares: formas de contagem e pontuação, regras do serviço, repetição da jogada, alternância e ordem (jogo a pares), adequando as suas acções a esse conhecimento.

3 -- Em situação de *jogo de singulares*:

- 3.1 -- Mantém a pega correcta da raqueta, pega clássica (*shakehand*), utilizando a face direita ou o revés consoante a direcção da bola.
- 3.2 -- Inicia o jogo em serviço curto ou comprido, colocando a bola num local de difícil recepção para o companheiro.
- 3.4 -- Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando-a de forma a dificultar a acção do companheiro, utilizando diferentes direcções e trajectórias.
- 3.5 -- Desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver a bola; regressa à posição base após cada batimento de modo a poder executar, com êxito, novo batimento.

4 -- Em situação de *exercício*, posiciona-se correctamente, para realizar o serviço com corte superior ou inferior, com batimento de revés e de direita, colocando o peso do corpo respectivamente sobre o pé direito e o esquerdo, colocando a bola no campo oposto em trajectórias curta ou comprida, paralela ou diagonal à linha lateral da mesa.

5 -- Em situação de *exercício*, em cooperação com o companheiro:

- 5.1 -- Realiza sequências de batimentos só com a direita, só com o revés, ou alternadamente com uma e outro, combinados com diferentes trajectórias da bola: paralela, diagonal esquerda ou direita.
- 5.2 -- Relança a bola, posicionando-se lateralmente em relação à mesa, com batida da bola à frente do corpo na fase ascendente, elevando o braço para cima e para a frente.

Nível Avançado

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 — Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito, o parceiro e o(s) adversário(s).

3 — Adequa as suas acções ao objectivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimento e regras do jogo de singulares e de pares. Como árbitro, actua de acordo com as regras de jogo tentando ajuizar correctamente as acções dos jogadores.

4 — Em situação de *jogo de singulares e ou a pares* age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem:

4.1 — **Selecciona a melhor pega da raquete, clássica (*shakehand*) ou de «caneteiro» (*penholder*) de acordo com as características do seu jogo.**

4.2 — **Posiciona-se com correcção e oportunidade conforme o batimento que vai executar ou a acção do adversário. No jogo a pares, coordena a sua acção com a do companheiro, após batimento, sai rapidamente pelo lado e para trás, possibilitando a acção do companheiro e ficando em condições de retomar de imediato a posição base para novo batimento.**

4.3 — **Inicia o jogo seleccionando e executando correctamente o tipo de serviço, por forma a criar dificuldades ao adversário: serviço curto ou comprido, com o revés ou com a direita com corte inferior, superior ou lateral, variando as trajectórias consoante as situações.**

4.4 — **Selecciona e realiza, oportuna e correctamente, e com intencionalidade os batimentos de defesa e de ataque, conforme a trajectória da bola e a posição do adversário:**

4.4.1 — **Batimento da bola, com o revés ou com a direita executando o deslocamento lateral, colocando o peso do corpo respectivamente no pé esquerdo (revés) ou no direito, batendo a bola na fase descendente, de lado em frente ou junto ao corpo.**

4.4.2 — **Defesa alta (em balão), em caso de necessidade, batendo a bola de trás e de baixo para a cima e para a frente, colocando a bola no campo (mesa) adversário e retomando de imediato uma posição que lhe permita defender o ataque.**

4.4.3 — ***Smash* (bola «puxada»), contra defesa alta, bolas de resposta, *topspin* ou corte por baixo, batendo a bola na fase ascendente, descendente ou no ponto mais alto consoante a altura da bola, imprimindo força à bola pela velocidade do movimento de batida, retomando rapidamente a posição básica.**

4.4.4 — ***Topspin* ou *Sidespin*, para retomar a possibilidade de executar todas as outras formas de batimento, adequando o efeito e a distância da linha de fundo à curva de voo da bola (corte inferior ou corte superior).**

4.4.5 — **Amorti, contra bolas cortadas, iludindo o adversário, assumindo uma posição semelhante à do *smash*, e colocando a bola o mais junto possível à rede.**

- 4.4.6 – Bola blocada (meio-volei), contra bolas de ataque com rotação para a frente, fechando a raqueta consoante o *spin* e batendo a bola sobre a mesa com um movimento mínimo do braço.
- 4.4.7 – Bolas cortadas por baixo, bola de defesa contra *topspin*, executada com o revés ou com a direita, junto ao corpo e de cima para baixo em direcção à rede, imprimindo efeito à bola.
- 4.4.8 – *Flipp*, em resposta a serviços curtos ou a *topspins*, batimento rápido executado sobre a mesa e fechando a posição da raqueta.
- 4.5 – Varia o sistema de jogo, atacando e defendendo, e introduz mudanças de velocidade e de direcção da execução dos batimentos, por forma a dificultar a acção do adversário.

COMBATE

JUDO

Nível Introdução

O aluno:

1 — Em todas as situações de Judo, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.

2 — Conhece o objectivo do Judo, a ética do judoca, o grau de risco das suas acções e as pontuações específicas das situações apresentadas, bem como o significado das acções e sinais de arbitragem dessas mesmas situações, cumprindo prontamente essas indicações (como praticante).

3 — Em todas as situações, realiza adequadamente a saudação em pé (*Ritsu-rei*) e de joelhos (*Za-rei*), utiliza correctamente o fato de judo («*Judogi*») e cinto, e cumpre as normas de utilização do tapete (*Tatami*) e de higiene pessoal, específicas desta matéria.

4 — Distingue em todas as situações, em função do grau de risco inerente a cada uma, as projecções simples (laterais, para a frente e para trás) das projecções feitas em *Sutemi* (sacrifício do próprio equilíbrio).

5 — Faz as pegus, esquerda e direita, mantendo as mãos agarradas no *judogi* do adversário, de uma forma segura, a partir do dedo mínimo até à prensão completa, em todas as situações de exercício ou de luta no *Tatami*.

6 — Em todas as situações com adversário:

6.1 — Mantém a postura natural (*Shisei*), direita e esquerda, mantendo as pernas em ligeira flexão.

6.2 — Mantém a postura defensiva (*Jigo-hontai*), direita e esquerda, flectindo e afastando ligeiramente as pernas, de modo a baixar o centro de gravidade.

6.3 — Realiza os deslocamentos específicos *Aiumiashi* e *Tsuguiashi* para a frente, para trás e para os lados, mantendo os pés a deslizar e em contacto com o solo, para não perder o equilíbrio e poder atacar o adversário à esquerda e à direita.

6.4 — Realiza a esquiva (*Tai-sabaki*) direita e esquerda, rodando o corpo segundo um eixo vertical respectivamente do lado esquerdo e direito, fugindo assim aos ataques do adversário e ficando em situação de contra-atacar.

7 - Executa no *Tatami*, em situação de *exercício sem oposição*, as seguintes técnicas de queda (*Ukemi*):

- 7.1 --- Quedas para trás (*Ushiro-ukemi*), enrolando o corpo e batendo com os braços, em ângulo de 30° a 45° com o corpo, no momento do contacto das costas no *Tatami*.
- 7.2 - Quedas laterais à esquerda e à direita (*yoko-ukemi*), enrolando o corpo e cruzando a perna e o braço do mesmo lado à frente do corpo, batendo com o braço a 30°-45° (em relação ao corpo), no momento do contacto deste com o *Tatami*.
- 7.3 - Quedas para a frente em cambalhota (*Zempo-ukemi*) à esquerda e à direita, fazendo a impulsão com a perna da frente, enrolando sobre o braço do mesmo lado e batendo com o braço contrário no solo, no momento do contacto do corpo no *Tatami*, saindo olhando o pé de trás «por fora» do outro braço, em pé e em equilíbrio.

8 - Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de *exercício e de jogo de luta no solo*, utilizando pontos fixos ou eixos, para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, na realização das seguintes acções:

- 8.1 — «Entradas» ao adversário que está deitado no solo em decúbito dorsal, controlando-o com as técnicas específicas para cada situação.
- 8.2 - Viragem de um adversário que está deitado em decúbito ventral no solo, agachado ou em quadrupedia, para a posição de decúbito dorsal, controlando-o com as técnicas específicas para cada situação.
- 8.3 — Imobilização de um adversário, controlando-o nas posições laterais, por cima e por trás, utilizando o peso do corpo, os apoios e as pegas específicas para o controlo das respectivas técnicas.
- 8.4 --- Saída das imobilizações laterais, por cima e por trás, seguida de imobilização (ou não) e controlo do adversário, utilizando o peso do corpo e as técnicas específicas para o efeito, de acordo com as situações.

9 - Desequilibra o adversário, parado e ou em movimento, em situação de *jogo e exercício em pé no Tatami*, utilizando as pegas específicas e aproveitando a força do adversário para obter vantagem no sentido da sua acção (explorando o efeito de «acção-reação»).

10 - Em situações de *exercício ou jogo, em luta em pé no Tatami*:

- 10.1 — Executa a esquiva (*Tai-sabaki*) ao adversário, desviando-se e mantendo o equilíbrio, ficando na posição de contra-ataque.
- 10.2 — Controla a projecção feita ao seu adversário, mantendo a pega no *judogi* daquele, evitando uma queda desamparada.
- 10.3 — Controla a sua queda (quando é projectado), batendo com o braço no *Tatami* ao contacto com o solo e flectindo o pescoço de modo a não tocar o solo com a cabeça.

11 --- Procura aproveitar situações de vantagem, em situação de *exercício e de luta em pé no Tatami*, utilizando pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos e as manobras de controlo/esquiva, na realização das seguintes técnicas de projecção:

- 11.1 — *Ogoshi* (técnica de ancas), provocando desequilíbrio em frente do adversário, passando-lhe o braço livre por trás das costas ao nível do cinto e contactando-lhe com a anca nas coxas.

11.2 -- *Osotogari*, provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás), fazendo contacto com o ombro que empurra e «ceifando» a perna do adversário pela parte infero-posterior da coxa (que puxa).

12 -- Projecta e ou imobiliza o adversário, em *competições simplificadas no Tatami*, partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, aplicando (de preferência de forma interligada) as técnicas de projecção e as acções de controlo aprendidas.

Nível Elementar

O aluno:

1 — Em todas as situações do Judo cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a sua integridade física e a do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.

2 — Conhece o objectivo do Judo, a ética do judoca, o grau de risco das suas acções e as pontuações específicas das situações apresentadas, bem como o significado das acções e sinais de arbitragem dessas situações, adequando a sua actuação a esse conhecimento quer enquanto praticante quer enquanto árbitro.

3 — Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de *luta no solo (Newasa)* com alguma resistência (*Randori*), bem como em situação de jogo, esquivando-se e utilizando de acordo com o movimento de ambos, pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas, na realização das seguintes acções técnicas de controlo e imobilização:

3.1 — Envolve com os membros inferiores uma ou as duas pernas e ou coxas do adversário, colocando-os no meio das suas, utilizando-as para o virar e controlar, com a ajuda dos braços.

3.2 — Imobiliza o adversário com o *Kuzuregesagatame*, enrolando bem o braço no do parceiro e segurando o *Judogi* com uma das mãos debaixo da axila, mantendo o tronco perpendicular ao corpo do adversário, e o outro antebraço em apoio no solo, do outro lado.

3.3 — Imobiliza o adversário com o *Tateshiogatame*, controlando-o por cima com as pernas e braços e colocando o peso do corpo sobre o peito e cabeça (para baixo e para a frente).

3.4 — Imobiliza o adversário com o *Kamishiogatame*, controlando-o com o peso do corpo em cima da cabeça/pescoço e da parte superior do tronco, puxando os cotovelos para trás e para dentro.

3.5 — Imobiliza o adversário, controlando-o de lado, com o *Yokoshiogatame*, agarrando-o no lado oposto com um braço por baixo do pescoço e o outro por baixo da coxa mais afastada, com o peso do corpo colocado em cima do tronco, puxando-o para si.

4 — Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de *luta em pé no Tatami*, sem resistência (*Yakusokujeiko*) e com alguma resistência (*Randori*), utilizando pontos fixos ou eixos e o princípio da acção-reacção (no *Randori*) para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, para desequilibrar e projectar o adversário, mantendo sempre o controlo da pega, na realização das seguintes técnicas:

4.1 — *Koshiguruma*, provocando o desequilíbrio (para a frente), passando o braço à volta do pescoço e com a anca ligeiramente «fora» da do adversário, eleva-o rodando até à projecção, continuando a puxar com o outro braço.

4.2 --- *Ouchigari*, provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás e para baixo), obrigando a um apoio da perna que é «varrida» (ceifada por dentro e de trás para a frente), mantendo o pé da perna que «varre» (contrária à que é «varrida»), sempre em contacto com o solo em movimento circular.

4.3 --- *Kouchigari*, provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás e para baixo), obrigando a um apoio da perna que é «varrida» (ceifada por dentro), mantendo o pé da perna que «varre» (do mesmo lado da que é «varrida»), sempre em contacto com o solo em movimento de «foice», «varrendo» o pé do adversário pelo calcanhar.

5 — **Projecta e ou imobiliza o adversário, em competições simplificadas no Tatami**, partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, aplicando (de preferência de forma interligada) as *técnicas de projecção e as acções e técnicas de controlo e imobilização* aprendidas.

Nível Avançado

O aluno:

1 — Em todas as situações do Judo, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a sua integridade física e a do parceiro, mesmo com o prejuízo da sua própria vantagem.

2 — Conhece o objectivo do Judo, a ética do judoca, o grau de risco das suas acções e as pontuações específicas das situações apresentadas, bem como o significado das acções e sinais de arbitragem dessas mesmas situações, adequando a sua actuação a esse conhecimento enquanto praticante e enquanto árbitro.

3 — Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de *luta com alguma resistência (Randori)* e de *jogo de luta no Tatami*, utilizando pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, e manobras de controlo/esquiva, na realização das seguintes técnicas:

3.1 — Nas imobilizações:

3.1.1 — *Katagatame*, controlando conjuntamente o pescoço e o braço do adversário deslocando o peso do seu corpo para a frente e obliquamente para fora.

3.1.2 — *Kusureyokoshiogatame*, agarrando com uma mão o cinto e com a outra a calça do adversário.

3.2 — Nos estrangulamentos:

3.2.1 — *Hadakagime*, agarrando as próprias mãos com as palmas das mãos viradas uma para a outra com os polegares cruzados e o peito em contacto com as costas do adversário.

3.2.2 — *Okurierijime*, esticando com uma mão a lapela do *judogi* do adversário e com a outra mão entrando com o polegar bem dentro do pescoço, agarrando a lapela contrária.

3.2.3 — *Katahajime*, esticando com uma mão a lapela do *judogi* adversário e com o outro braço cruzar atrás do pescoço actuando como uma tesoura.

3.2.4 — *Namifujijime*, colocando os dois polegares na lapela do adversário (o mais perto possível um do outro), puxando e cruzando os antebraços em tesoura, com as mãos cruzadas.

3.2.5 — *Katajujijime*, colocando um polegar para dentro e outro para fora, agarrando a lapela do *judogi* puxando e cruzando os antebraços em tesoura, com as mãos cruzadas.

3.2.6 — *Gyakujujijime*, colocando os dois polegares para fora agarrando a lapela do *judogi* puxando e cruzando os antebraços em tesoura, com as mãos cruzadas.

3.3 — Nas *luxações ao cotovelo* («chaves de braço»):

3.3.1 — *Udegarami* agarrando bem o próprio pulso e o do adversário, virando-lhe a palma da mão para cima e fechando-lhe o ângulo do cotovelo.

3.3.2 — *Udegatame* aproveitando bem a extensão do braço do adversário, controlando-lhe a mão com o queixo e pressionando com as duas mãos o cotovelo.

3.3.3 — *Jujigatame* colocando-se em decúbito dorsal, perpendicularmente ao adversário e ao nível da sua cintura escapular, segurando-lhe o braço entre as coxas (com a mão junto ao peito) para provocar a hiperextensão do cotovelo, rodando o braço para supinação e elevando a bacia.

3.4 — Combinações e contra-ataques, utilizando as técnicas aprendidas e de acordo com as oportunidades surgidas.

4 — Realiza combinações e contra-ataques, em situação de *exercício com alguma resistência (Randori)* e de *jogo de luta em pé no Tatami*, utilizando pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, para **desequilibrar e projectar o adversário**, mantendo sempre o controlo da pega na realização das seguintes acções técnicas:

4.1 — *Iponseoinage* provocando o desequilíbrio (obliquamente em frente), pelo contacto da parte posterior da bacia nas coxas do adversário e mantendo sempre a rotação da cabeça e tronco com a face anterior do cotovelo semiflectido «encaixado» na axila do adversário.

4.2 — *Moroteseoinage* provocando o desequilíbrio (obliquamente em frente), pelo contacto da anca na parte inferior da coxa do adversário e mantendo sempre a rotação do corpo e do cotovelo de baixo na axila (do adversário), puxando sempre com o outro braço.

4.3 — *Kosotogari* provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás), varrendo o pé do adversário no calcanhar, na direcção dos dedos (do lado do desequilíbrio).

4.4 — *Okuriashibarai* provocando o desequilíbrio lateral, contactando com a planta do pé, o pé do adversário, no preciso momento em que inicia o movimento e fazendo com os braços um amplo movimento circular.

4.5 — Combinações e contra-ataques, utilizando as técnicas aprendidas e de acordo com as oportunidades surgidas.

5 — Projecta e ou imobiliza o adversário, em *combate (Shiai)*, partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, utilizando combinações e contra-ataques e aplicando as técnicas e acções de projecção, controlo, imobilização, luxação e estrangulamentos aprendidas.

NATAÇÃO

Nível Introdução

O aluno:

- 1 -- *Em piscina com pé*, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objectos variados, flutuantes e submersos:
 - 1.1 -- Coordena a **inspiração/expiração** em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa activa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.
 - 1.2 -- Flutua em equilíbrio, em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.
 - 1.3 -- Associa o **mergulho** às diferentes posições de flutuação, abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objectos, seguir colegas, etc.) a vários níveis de profundidade.
 - 1.4 -- Desloca-se em flutuação, coordenando as acções propulsivas das pernas e braços com a respiração, em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água, e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objecto, seguir colegas, etc.
 - 1.5 -- Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral, etc.), mergulhando para apanhar um objecto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

Nível Elementar

O aluno:

- 1 -- *Em piscina com pé*, em situação de exercício ou de jogo:
 - 1.1 -- Coordena e combina a **inspiração/expiração** em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direcção e posição e ou outras situações inabituais).
 - 1.2 -- Realiza os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associados aos movimentos propulsivos.
 - 1.3 -- Coordena a expiração com a **imersão**, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.
 - 1.4 -- Desloca-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajecto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenados com a respiração nos respectivos estilos.
 - 1.5 -- Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajectória oblíqua.
 - 1.6 -- Salta a partir da posição de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajectória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.

Nível Avançado

O aluno:

1 — Nada um percurso de 50 m no estilo «crol», com amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, cumprindo as seguintes exigências técnicas:

- mantém a elevação do cotovelo até a entrada da mão na água no prolongamento do ombro e o mais longe possível, iniciando de imediato o trajecto propulsivo, com saída da mão ao nível da coxa;
- batimentos de pernas sem quebra de ritmo no momento da inspiração;
- respiração efectuada com rotação da cabeça (sem elevação exagerada), inspiração no final da puxada e expiração completa durante a imersão da cabeça.

2 — Nada um percurso de 50 m no estilo de «costas», com amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, mantendo a cabeça no prolongamento do corpo e evitando a imersão exagerada da bacia, cumprindo as seguintes exigências:

- entrada da mão na água, no prolongamento do ombro, pelo dedo mínimo e com o braço em extensão completa. No trajecto propulsivo, o membro superior deve oferecer a maior superfície de contacto à água (sem afundar), saindo junto à coxa com o braço em extensão completa;
- movimento de pernas a partir da coxa, com extensão activa da perna e pé na fase ascendente;
- inspiração no momento em que um dos braços inicia a fase aérea, prolongando a expiração até ao final do trajecto propulsivo do membro superior, mantendo fixa a posição da cabeça.

3 — Nada um percurso de 50 m no estilo de «bruços», mantendo a amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, cumprindo as seguintes exigências:

- evita a paragem do movimento entre a fase propulsiva (que se inicia com braços em extensão completa) e a fase de recuperação. Durante a fase de «tracção» mantém os braços flectidos, elevando os cotovelos, sem ultrapassar a linha dos ombros;
- mantém os joelhos mais juntos que os calcanhares, evitando o seu afundamento. Extensão completa e activa das pernas na fase propulsiva, flectindo os pés para oferecerem maior superfície ao «empurrar a água»;
- inspiração no final da acção propulsiva dos braços, sem bloquear os movimentos das pernas e braços.

4 — Nada 25 m no estilo «mariposa», mantendo a amplitude e continuidade das acções motoras, cumprindo as seguintes exigências:

- entrada das mãos na água (à largura dos ombros e com elevação dos cotovelos) após a imersão da cabeça. Posição das mãos por forma a oferecer a maior superfície de contacto e saída ao nível das coxas. Aceleração progressiva do movimento dos braços até ao final do trajecto propulsivo;
- movimento de pernas com início na bacia, com dois batimentos por cada ciclo de braços (forte na fase descendente e fraco na fase ascendente);
- inspiração à saída dos braços da água, com elevação da cabeça à frente e expiração na primeira metade do trajecto subaquático dos braços.

5 — Inicia as provas ou percursos com partida em salto, cumprindo a trajectória aérea em «arco» e entrando na água por forma a deslizar o mais longe possível, de acordo com o estilo que vai nadar (deslize profundo em «bruços», superficial e intermédio em «mariposa», «crol» e «costas»).

6 — Utiliza as técnicas de viragem de acordo com a especificidade do estilo que está a nadar, nos percursos ou nas situações de prova, aproximando-se rapidamente da parede e fazendo a viragem por forma a orientar o seu corpo correctamente, permitindo o deslize adequado ao reinício do estilo.

7 — Nada um percurso de 4 x 25 m estilos com partida do bloco e execução correcta das viragens, coordenando a respiração e apresentando uma posição hidrodinâmica definida, executando correctamente as acções propulsivas específicas dos estilos de «costas», «braços», «mariposa» e «erol».

TIRO COM ARCO

Nível Introdução

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.

2 — Conhece o objectivo do Tiro com Arco, a ética do atirador, o grau de risco das acções técnicas e as pontuações específicas do Tiro.

3 — Determina com correcção o seu «olho director», utilizando eficazmente o «método do indicador» ou outro, indicado pelo professor.

4 — Conhece o equipamento indispensável para a prática do Tiro com Arco e as respectivas funções: arco, «mira», «flecha», «dedeira», «braçadeira» e «corda de segurança do arco».

5 — Monta e desmonta a corda do arco utilizando o sistema de «corda falsa», encaixando correctamente a corda nos topos das «palhetas» do arco e de forma adequada à força estipulada.

6 — Na situação de tiro com arco sobre a linha de tiro, a uma distância não superior a 10 m do alvo e com o arco de força inferior a 20 libras:

6.1 — Coloca-se na posição base de tiro, com os pés afastados à largura dos ombros, um de cada lado da linha de tiro, tronco alinhado na vertical, mantendo os ombros no mesmo plano (horizontal) e a cabeça (em frente) a olhar o alvo.

6.2 — Coloca a flecha na corda do arco no ponto de encaixe.

6.3 — Coloca uma mão na corda e outra no punho, fixando primeiro a corda e depois o punho do Arco:

6.3.1 — Com a mão descontractada, flecte os dedos (indicadores, médio e anelar) em torno da corda, colocando o dedo indicador por cima do ponto de encaixe da flecha.

6.3.2 — Coloca a base do polegar («almofada do polegar») no punho do arco (que fica alojado no «V» formado pelas bases do indicador e do polegar), mantendo a mão aberta e descontractada no alinhamento do pulso.

6.4 — Olha o alvo de frente, mantendo a cabeça numa posição vertical, elevando simultaneamente os braços até ao plano horizontal dos ombros e na direcção do alvo.

6.5 — Abre o arco, puxando a corda até à face, mantendo o «ponto de mira» na zona do alvo e o alinhamento dos braços e ombros no plano horizontal.

- 6.6 — «**Alinhar a corda**» com a «**mira**» do arco, colocando o «**ponto de mira**» no centro do alvo.
- 6.7 — «**Dispara**» (larga) a flecha, libertando a corda do arco pela descontração dos dedos, tentando manter o braço do arco na horizontal durante a saída da flecha.

Nível Elementar

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a sua melhoria e colaborando na preparação, arrumação e preservação do equipamento.

2 — Adequa as suas acções ao objectivo do Tiro com Arco, à ética do atirador, o grau de risco das acções técnicas e as pontuações específicas do Tiro.

3 — Aceita as decisões da arbitragem a adequa a sua acção aos objectivos e regras do Tiro com Arco, identificando: a) sinais de chamada à linha, b) início de tiro, c) ida ao alvo e d) tempo regulamentar de disparo.

4 — Selecciona o equipamento mais adequado à prática individualizada do Tiro com Arco, de acordo com as características pessoais e recomendações do professor: arco, «mira», «dedeira», «braçadeira», «corda» de segurança do arco, «algava», «peitoral», «flecha», «penas» e «pontas».

5 — Na *situação de competição de tiro com arco*, a distâncias superiores a 10 m do alvo, e com uma «força de arco» superior a 20 libras, dispara as três flechas no tempo limite de dois minutos e trinta segundos, cumprindo o regulamento específico e as seguintes exigências técnicas:

5.1 — **Monta as flechas** de acordo com a indicação do professor, colando correctamente as penas, as pontas e o encaixe de plástico da flecha.

5.2 — Procura a **posição de disparo** que mais se adapta às suas características anatómicas, variando a colocação dos pés a partir de uma linha imaginária perpendicular ao alvo (que deve servir de eixo para a rotação dos pés, mantendo um pé de cada lado da linha de tiro) e rodando a bacia e o tronco de acordo com a colocação dos pés, por forma a adoptar uma posição estável e correcta (equilibrada).

5.3 — Coloca correctamente a flecha no ponto de encaixe da corda e na rampa do arco.

5.4 — Coloca a **mão no punho do arco** da forma mais confortável de acordo com a sua configuração anatómica ou com a indicação do professor, mantendo em alinhamento horizontal o «V» da base do polegar e indicador, o pulso, o cotovelo, os ombros e a cabeça de frente para o alvo (a «olhar» o alvo).

5.5 — Eleva simultaneamente os braços até ao plano horizontal dos ombros, mantendo o **alinhamento dos segmentos na direcção do alvo**, verificando e corrigindo se necessário a **posição do arco**, por forma a garantir a sua verticalidade.

5.6 — **Abre o arco** puxando a corda até à face, na posição de encaixe que mais lhe convier de acordo com a sua anatomia ou a indicada pelo professor, reproduzindo fielmente o «encaixe» em todos os disparos.

5.7 — «**Alinha a corda**» com a «**mira**» do arco, colocando o «**ponto de mira**» no centro do alvo.

- 5.8 --- «Dispara» a flecha libertando a corda do arco pela descontração dos dedos, mantendo o braço que segura o arco na horizontal e recuando o braço (e cotovelo) da corda no plano horizontal, pela acção de hiperextensão dos peitorais (ligeiro «fecho» das omoplatas).
- 5.9 -- Mantém a posição do braço que segura o arco na horizontal durante a saída da flecha.

Nível Avançado

O aluno:

1 — Cooperar com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros e colaborando na preparação, arrumação e preservação do equipamento.

2 — Analisa as suas prestações e as dos companheiros apresentando sugestões e correcções que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos. Adequa as suas acções às sugestões e correcções do professor ou companheiros, visando um melhor e mais reduzido agrupamento de flechas no alvo.

3 — Conhece o objectivo do Tiro com Arco, a ética do atirador e o grau de risco das acções técnicas, bem como as pontuações específicas do Tiro, adequando a sua actuação a esse conhecimento.

4 — Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais. Como juiz/árbitro actua de forma a ajuizar correctamente as acções dos arqueiros, de acordo com a regulamentação específica do Tiro com Arco.

5 --- Selecciona e utiliza o equipamento mais adequado à prática individualizada do Tiro com Arco, de acordo com as características pessoais e recomendações do professor: arco, «mira», «dedeira», «braçadeira», «corda» de segurança do arco, «algava», «peitoral», «rampa», «flecha», «penas», «pontas», «encaixe de flecha», «aparelho limitador da puxada» e corda do arco.

6 — Na *situação de competição de Tiro com Arco*, a todas as distâncias regulamentares do alvo, e com uma «força de arco» superior a 20 libras (à sua escolha), dispara as três flechas no tempo limite de dois minutos e trinta segundos, cumprindo o regulamento específico da competição e as seguintes exigências técnicas:

- 6.1 — Prepara o seu equipamento de acordo com as suas características e indicações do professor: monta as flechas, faz a corda de arco, afina o botão de pressão do arco e o aparelho limitador da puxada e utilização do limitador sonoro da puxada, coloca a estabilização no arco e afina-a, por forma a garantir eficácia nas suas acções.
- 6.2 — Assume a posição de disparo que mais se adapta às suas características anatómicas, correcta e equilibrada, mantendo-a nos três disparos.
- 6.3 — Coloca correctamente a flecha no «ponto de encaixe» da corda e na «rampa» do arco por dentro do limitador sonoro de puxada.
- 6.4 --- Coloca correctamente a mão no punho do arco, da forma mais confortável de acordo com a sua configuração anatómica (colocando a mão do mesmo modo nos três disparos), mantendo em alinhamento horizontal o «V» da base do polegar e indicador, o pulso, o cotovelo, os ombros e a cabeça de frente para o alvo (a «olhar» o alvo).
- 6.5 — Eleva simultaneamente os braços até ao plano horizontal dos ombros, mantendo o alinhamento dos segmentos na direcção do alvo, garantindo a verticalidade do arco e coordenando este movimento com uma acção inspiratória predominantemente abdominal.

- 6.6 Abre o arco puxando a corda até à face, na posição de encaixe que melhor se adapte à sua anatomia (mantendo-a em todos os disparos), verificando a posição do arco (verticalidade), o alinhamento da corda com a mira e o alinhamento do «ponto de mira» com o alvo, e realizando meia expiração (utilizando a cavidade abdominal).
- 6.7 - «Dispara» a flecha libertando a corda do arco pela descontração dos dedos, imediatamente após o sinal sonoro do limitador de puxada, provocada pelo aumento da abertura do arco como consequência da ligeira contração dos músculos cervicais e dorsais, recuando a mão da largada sobre o mesmo eixo sem desvios laterais.
- 6.8 — Mantém a posição do braço que segura o arco na horizontal, durante a saída da flecha, analisando a saída, voo da flecha e o seu impacto no alvo, expirando totalmente.

JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES

JOGOS TRADICIONAIS

JOGO DO PAU PORTUGUÊS

Nível Introdução

O aluno:

1 — Cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo (combate) e que o manuseamento do pau exige, respeitando sempre a sua integridade física e a dos colegas, mesmo com prejuízo de eventuais vantagens.

2 — Conhece o objectivo do Jogo do Pau Português, a ética do jogador, o grau de risco das suas acções, bem como o significado das acções e sinais específicos do jogo (paragem e reinício do assalto), adequando as suas acções a esse conhecimento enquanto praticante.

3 — Conhece a origem cultural e histórica do Jogo do Pau Português, assim como as características das varas (espécie vegetal e dimensões).

4 — Em *situação de assalto* (combate 1 para 1), num período de dois minutos e com os ataques realizados em velocidade lenta:

4.1 — Mantém, em equilíbrio, as atitudes base do Jogo do Pau Português:

4.1.1 — Postura vertical com a vara colocada na mão esquerda e na posição vertical junto ao corpo.

4.1.2 — «Posição Esquerda» e «Posição Direita» com o tronco vertical, colocando o peso do corpo, respectivamente, sobre o membro inferior esquerdo ou direito, baixando o centro de gravidade para conseguir estabilidade.

4.2 — Executa a «pega da vara», segurando-a na extremidade menos espessa com a mão direita e colocando a esquerda afastada a uma distância igual à do seu antebraço.

4.3 — Executa as posições estáticas de controlo da vara — «Guardas»:

4.3.1 — «Guarda-alta simples» em que a vara deve apontar para cima com uma inclinação de 45°, mantendo a extremidade superior («ponta») ao nível dos próprios olhos ou da face do parceiro.

4.3.2 -- «Guarda-baixa simples» com a vara a apontar para baixo, com inclinação a 45° e o membro superior esquerdo flectido (a 90°).

4.4 -- Partindo da posição esquerda com guarda alta ou baixa, executa com coordenação e equilíbrio e mantendo a distância do companheiro, os seguintes deslocamentos (antero-posteriores):

4.4.1 -- No ataque, «entra» ou «cresce» de acordo com a «pancada» a realizar e a distância a que se encontra do adversário.

4.4.2 -- Na defesa, «saí» ou «recua» de acordo com a «parada» a utilizar ou para se esquivar e a distância a que se encontra do adversário.

4.5 -- Selecciona e executa com oportunidade «pancadas» do Jogo do Pau Português (a partir da guarda-alta, quer na posição esquerda quer na direita), controlando a vara, realizando os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, após o início da trajectória da vara, assegurando a manutenção da distância em relação ao companheiro (igual à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores em extensão), mantendo os braços estendidos no momento da pancada, e sem oscilações da vara:

4.5.1 -- «Pontoadas», em que ataca com a extremidade da vara no sentido frontal, em movimento antero-posterior.

4.5.2 -- «Pancada de Alto a Baixo», num plano vertical.

4.5.3 -- «Pancadas Oblíquas ou Enviesadas» com inclinação da trajectória da vara para os níveis alto, médio e baixo, pela direita e pela esquerda.

4.5.4 -- «Pancadas Redondas» com trajectória horizontal ao nível da cintura escapular pela esquerda e pela direita.

4.5.5 -- «Pancadas Arrepiadas», mantendo uma inclinação média da trajectória da vara a 45° para os níveis médio e alto, pela direita e pela esquerda.

4.6 -- Na defesa, selecciona e executa com oportunidade a «parada rija», de acordo com a pancada que lhe é dirigida e as seguintes exigências técnicas:

4.6.1 -- Utiliza as defesas a partir da guarda-baixa para os ataques oblíquos baixos e, para os restantes, defesas a partir da guarda-alta.

4.6.2 -- Desloca-se à retaguarda, seleccionando os deslocamentos de «recuo» e de «saída» com coordenação e equilíbrio, mantendo a distância (ligeiramente superior à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores do seu comportamento em extensão).

4.6.3 -- Coloca as mãos na guarda o mais perto do corpo possível (longe da zona de embate das varas, que deve ser o mais possível perto da extremidade).

5 -- Conhece e executa em *exercício individual ou com companheiro* um encadeamento dos elementos técnicos do Jogo do Norte ou Minhoto, a partir da posição de pé até à posição esquerda final situada a 45° à esquerda da direcção inicial do movimento, de acordo com as seguintes exigências:

5.1. -- «Varrimenta de cima» à frente, desenhando em simultâneo um oito com a trajectória da vara, iniciando primeiro a movimentação da vara numa trajectória ascendente com continuidade e precisão.

5.2 «Sacudir ao lado», partindo da posição esquerda com deslocamento do aluno na inclinação de 90°, iniciando primeiro a movimentação da vara numa trajectória ascendente e com equilíbrio, continuidade e precisão de movimentos.

6. Executa, em situação de *exercício individual ou com um companheiro*, as formas tradicionais de controlo da vara, pela esquerda ou pela direita, partindo respectivamente das posições esquerda e direita, em guarda-alta, combinados com os deslocamentos de «entrar» e «sair»:

6.1 -- «Sarilho de baixo», colocando a vara a um nível superior ao da cabeça, empurrando a vara numa trajectória vertical de baixo para cima, em simultâneo com o deslocamento.

6.2 -- «Sarilho de cima» mantendo a inclinação da vara a 45° durante o deslocamento, para realizar uma trajectória frontal de baixo para cima.

6.3 -- «Sarilhos Bord'água» de baixo e de cima, simulando o «desembolar» de um pau ferrado (com espeto na «ponta» menos espessa), ficando com a mão a um nível superior da linha de visão, para avançar numa trajectória oblíqua, para guarda-alta ou baixa consoante o sarilho a executar é de cima ou de baixo.

Nível Elementar

O aluno:

1 — Cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo (combate), e que o manuseamento do pau exige, respeitando sempre a sua integridade física e a dos colegas, mesmo que com prejuízo da sua própria vantagem.

2 — Conhece o objectivo do Jogo do Pau Português, a ética do jogador, o grau de risco das suas acções, bem como o significado das acções e sinais específicos do jogo (paragem e reinício do assalto ou jogo de conjunto), adequando as suas acções a esse conhecimento enquanto praticante.

3 -- Conhece a origem cultural e histórica do Jogo do Pau Português, assim como as características das varas, a forma como são extraídas e respectiva preparação para poderem ser utilizadas no jogo.

4 — Em *situação de assalto* (combate 1 para 1), num período de dois minutos e em velocidade normal, executa os elementos técnicos aprendidos no nível anterior, conseguindo manter a distância correcta do seu companheiro, quer a defender quer a atacar, utilizando as atitudes de base e os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, variando os ataques e executando as defesas de acordo com as pancadas que lhe são dirigidas.

5 - Em *situação de assalto* (combate 1 para 1), num período de três minutos, em velocidade normal executa os elementos técnicos e encadeamentos do Jogo do Pau Português aprendidos anteriormente (obj. 4.5 da Introdução) e ainda:

5.1 -- Mantém, em equilíbrio as atitudes de base de posição de pé (esquerda e direita).

5.2 -- Define as posições estáticas de colocação da vara:

5.2.1 -- Em «guarda-alta de mãos sobrepostas», em que a vara com uma inclinação de 45° para cima, é sustentada pelas mãos no lado esquerdo, ao nível da cintura pélvica, mantendo o membro superior esquerdo sobreposto em cruz sobre o direito.

- 5.2.2 — Em «guarda-baixa com mãos sobrepostas», com a vara inclinada para baixo, sustentada sobre a cabeça, mantendo os membros superiores em extensão.
- 5.3 — Desloca-se com coordenação e equilíbrio nas quatro direcções, a partir da posição esquerda para, mantendo as respectivas atitudes base, assumir de acordo com a situação:
- 5.3.1 — A posição lateral direita e esquerda, com uma inclinação de 90° em relação à direcção inicial, mantendo o peso do corpo sobre o membro inferior flectido.
- 5.3.2 — A posição de saída pela direita, com uma inclinação de 180° em relação à direcção inicial, com o peso do corpo sobre o membro inferior esquerdo que continua flectido.
- 5.3.3 — O «viracostas saído», passando pela saída pela direita (inclinação de 180°) com equilíbrio e coordenação, retomando a posição inicial que lhe permita executar a acção seguinte.
- 5.4 — Selecciona e executa com oportunidade as «pancadas» do Jogo do Pau Português aprendidas no nível anterior (a partir da guarda-alta, quer na posição esquerda quer na direita), controlando a vara, realizando os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, após o início da trajectória da vara, assegurando a manutenção da distância em relação ao companheiro, mantendo os braços estendidos no momento da pancada, e sem oscilações da vara.
- 5.5 — Na *defesa*, selecciona e executa com oportunidade a «parada rija», de acordo com a pancada que lhe é dirigida e as exigências técnicas referidas no nível anterior.

6 — Em *exercício individual ou com um companheiro*, partindo da posição esquerda em guarda-alta, com controlo e fluidez na trajectória da vara, executa os seguintes sarilhos, combinados com os respectivos deslocamentos:

- 6.1 — «Sarilho redondo» colocando a mão acima da linha da visão, mantendo o membro superior em extensão, lança a vara numa trajectória oblíqua a 45°, executando depois o volteio com continuidade, deixando a vara deslizar para guarda-alta.
- 6.2 — «Sarilho Rasteiro», mantendo a extremidade da vara sempre junto ao solo (rasteira), para avançar em volteio com continuidade e equilíbrio, deixando a vara deslizar para guarda-alta.
- 6.3 — «Sarilho Unhas a Fora», mantendo quer na trajectória, quer na posição final a inclinação da vara a 45° para finalizar em guarda-baixa, nunca baixando as mãos para um nível inferior ao da face, durante todo o movimento.
- 6.4 — «Sarilho do Quelhas» mantendo quer na trajectória, quer na posição final a inclinação da vara a 45°, terminando em guarda-alta com as mãos ao nível da cintura.
- 6.5 — «Sarilho volteado à esquerda», volteando a vara no lado esquerdo num plano vertical (colocando-a bem detrás do braço esquerdo), e terminando com a execução da «varrimenta de cima» com correcção e controlo da vara.
- 6.6 — «Sarilho volteado à esquerda por detrás das costas», volteando a vara no plano vertical (colocando-a bem detrás do braço esquerdo), e terminando com a execução da «varrimenta de cima» com correcção e controlo da vara.
- 6.7 — «Sarilho do Mestre Gameiro» realizando correctamente o volteio à frente do corpo, para terminar com a execução correcta da «varrimenta de cima».

7 -- Em situação de *exercício (jogo simulado)*, com os dois colegas posicionados em direcções opostas, executa o «Jogo de 1 para 2» (combate de um contra dois) específico do Jogo do Norte:

7.1 -- Quando na posição central, ao ser atacado (em simulação) pelos dois colegas, realiza a «**varrimentada de cima**» à frente e à retaguarda com oportunidade e correcção, ora atacando um, ora atacando outro controlando a vara e deslocando-se a «**entrar**» da posição esquerda para a posição direita:

— mantém-se ligeiramente afastado da linha de intercepção dos dois atacantes de forma a conseguir o controlo visual simultâneo dos dois jogadores;

quando muda de direcção, coloca a vara sobre a cabeça para se proteger e iniciar correctamente a «**varrimentada de cima**».

7.2 — Na simulação do ataque ao adversário:

7.2.1 — Mantém a distância fluuando de acordo com o deslocamento do jogador do centro (avançando quando este se afasta e recuando quando se aproxima).

7.2.2 -- Quando não ataca, mantém a vara na «**guarda-alta**» para lhe servir de protecção, e de alvo ao adversário na execução da «**varrimentada de cima**».

8 -- Em situação de *exercício*, executa as seguintes técnicas de base do Jogo do Norte, combinando com harmonia a movimentação do corpo com a trajectória da vara, e os respectivos deslocamentos:

8.1 -- «**Sacudir à retaguarda**», partindo da posição esquerda em guarda-alta com rotação sobre o apoio direito pel a esquerda 180°, executando em simultâneo a técnica do sacudir.

8.2 -- «**Viracostas**» (simples e saltado) para a direita a sacudir, deslocando-se para uma posição com 90° de inclinação em relação à posição inicial, iniciando o movimento com o pé direito e em simultâneo executa com a vara a técnica do «**Sacudir**».

9 — Conhece a interpretação que as diferentes técnicas do jogo simbolizam, na adaptação à situação de combate simulado contra vários jogadores, nos Jogos Simples ou Picados (com atacantes), respeitando o encadeamento específico dos jogos:

9.1 — No «**Jogo das Varrimentas**» de acordo com a sequência: 1.º «**Varrimentada de cima**» à frente, 2.º «**Sacudir de lado**», 3.º «**Varrimentada de cima**» à retaguarda, 4.º «**Viracostas a Sacudir**», 5.º «**Varrimentada de cima**» à retaguarda:

9.1.1 -- Utiliza as posições direita, esquerda e viracostas e respectivos deslocamentos, definindo as quatro direcções que o jogo exige, com coordenação e equilíbrio.

9.1.2 -- Manuseia a vara em simultâneo com os deslocamentos, com controlo e precisão nas trajectórias das técnicas utilizadas:

9.1.2.1 - «**Varrimentada de cima**» e «**Sacudir**» para o lado, de acordo com as exigências referidas no nível anterior.

9.1.2.2 - «**Viracostas a Sacudir**» para a direita a 90° -- conforme o obj. 8.2.

9.1.2.3 - «**Varrimentada de cima**» à retaguarda, executando em simultâneo uma rotação do corpo a 180°.

- 9.2 No «Jogo da Cruz de Bater Atrás Saltado» utiliza com coordenação e equilíbrio as posições e deslocamentos, manuseia a vara com controlo e precisão e encadeia no deslocamento em cruz, de acordo com a especificidade do jogo, os seguintes elementos técnicos (*):
- 9.2.1 «Varrimenta de cima à frente», «Varrimenta de cima à retaguarda», «Salto com viracostas pela esquerda a sacudir a 45°», de acordo com as exigências técnicas apresentadas anteriormente.
- 9.2.2 «Sacudir à retaguarda», partindo da posição esquerda em guarda-alta com rotação sobre o apoio direito pela esquerda a 180°, executado em simultâneo com a técnica do sacudir.
- 9.2.3 «Bater atrás», colocando a vara à retaguarda numa trajectória vertical, com extensão do membro superior que a sustenta (bater a vara atrás), saltando com chamada sobre um pé para executar uma rotação na direcção perpendicular à posição inicial.

Nível Avançado

O aluno:

1 — Cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo (combate) e que o manuseamento do pau exige, respeitando sempre a sua integridade física e a dos colegas, mesmo que com prejuízo da sua própria vantagem.

2 — Adequa as suas acções ao objectivo do Jogo do Pau Português, à ética do jogador, ao grau de risco das suas acções, bem como às acções e sinais específicos do jogo (paragem e reinício do assalto ou jogo de conjunto).

3 — Conhece a origem cultural e histórica do Jogo do Pau Português, assim como as características das varas, a forma como são extraídas e respectiva preparação para poderem ser utilizadas no jogo.

4 — Em *situação de assalto* de três minutos, utiliza de forma fluente as técnicas de base do Jogo do Pau Português:

4.1 — Controla em todas as situações a **trajectória da vara**, diminuindo-lhe a velocidade ou encurtando-lhe o alcance pela flexão do(s) braço(s).

4.2 — Mantém a **distância correcta** do seu companheiro quer a atacar quer a defender, seleccionando e executando com oportunidade e correcção as atitudes de base e deslocamentos nas quatro direcções com coordenação e equilíbrio, que lhe permitam atacar ou defender.

4.3 — Varia as «pancadas» de acordo com a movimentação do seu colega e controlando a trajectória da vara.

4.4 — Defende com as «paradas» correspondentes, compreendendo a eventualidade de ser tocado, **impulsio-**nando a vara do adversário com o movimento oposto («sacudir»):

4.4.1 — Executa as «paradas rijas» colocando o corpo com uma inclinação superior a 30° em relação à direcção da pancada.

(*) De acordo com a seguinte sequência: 1.ª «Varrimenta de cima» à frente, 2.ª «Sacudir» à retaguarda, 3.ª «Varrimenta de cima» à retaguarda, 4.ª «Bater atrás», 5.ª «Salto com viracostas pela esquerda a sacudir a 45.ª», 6.ª «Varrimenta de cima» à retaguarda, 7.ª Repetição dos elementos 4, 5, 6, mais três vezes até se atingir a direcção inicial.

4.4.2 Executa as «paradas brandas» para as pancadas curtas ou que estejam fora do alcance, aproveitando toda a energia da pancada para a execução da resposta em reacção.

5 Em *exercício individual ou com um companheiro*, executa:

5.1 -- O «viracostas» pela direita em frente mantendo as mãos sobrepostas e fluidez na trajectória da vara, com uma inclinação de 45° na execução da «varrimenta de cima», em harmonia com o deslocamento.

5.2 -- «Sarilhos» em deslocamento na «circunferência», em simultâneo com o colega, com controlo no manuseamento da vara e na manutenção da distância.

6 -- Conhece o significado das diversas técnicas nos jogos de conjunto, e *na situação de combate com quatro companheiros* («Jogo Picado»), demonstra uma correcta adaptação espacial na utilização das direcções solicitadas e consegue a harmonia dos deslocamentos com a movimentação da vara, de acordo com a movimentação técnica específica de cada jogo:

6.1 -- No «Jogo das Varrimentas do Mestre Ferreira» define as 4 direcções, executando correctamente a sequência das acções técnicas -- «varrimenta de cima» em frente e à retaguarda, «sacudir ao lado» e o «viracostas» pela esquerda em frente com a «varrimenta em cima», de acordo com as exigências referidas nos níveis anteriores.

6.2 -- No «Jogo do Quadrado» (1.ª forma), definindo a mudança de direcção a 90° pela direita, executando correctamente o «viracostas pela esquerda em frente» e a «varrimenta de cima» de acordo com as exigências referidas nos níveis anteriores.

7 -- Conhece e executa em combate contra vários colegas os seguintes jogos (Jogos do Norte), com controlo da distância entre si e harmonia dos deslocamentos com a movimentação da vara:

7.1 -- No «Jogo de um para dois», com dois a atacar:

7.1.1 -- Em situação de ataque, utiliza a «varrimenta de cima» e o «sacudir à retaguarda», de forma controlada e tentando aproveitar as falhas do colega situado ao centro.

7.1.2 -- Quando atacado, mantém a distância utilizando a movimentação da vara e os deslocamentos, executando as formas clássicas de «saída» e «entrada» do «jogo de um para dois», sem pôr em risco a sua integridade física.

7.2 -- No «Jogo do Meio» simulado contra vários colegas (mais de 4), movimentando-se na roda no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio:

7.2.1 -- Quando não se encontra na posição do meio, mantém a «guarda-alta» com a vara numa posição fixa para que sirva de alvo ao colega posicionado ao meio e, em simultâneo, acompanha o seu deslocamento por forma a manter a distância correcta.

7.2.2 -- Quando está no meio, executa os deslocamentos específicos do jogo e executa correctamente a «varrimenta de cima» e o «sacudir», demonstrando boa adaptação espacial.

7.3 -- No «Jogo de um para três» simulado:

7.3.1 -- Na posição de «atacante», mantém a «guarda-alta» com a vara numa posição fixa para que sirva de alvo ao colega posicionado ao meio e, em simultâneo, acompanha o seu deslocamento por forma a manter a distância correcta.

7.3.2 -- Quando está no meio, executa os deslocamentos específicos do jogo, realizando correctamente a «varrimenta de cima» e o «sacudir», demonstrando boa adaptação espacial.

ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

CAMPISMO / PIONEIRISMO

Nível Introdução

O aluno:

1 -- Em situação de *acantonamento ou acampamento* (de um ou dois dias) *em grupo*, colabora com os companheiros nas diferentes tarefas de campo, preservando em todas as situações as condições ecológicas, cumprindo as regras de segurança estabelecidas, contribuindo para um clima positivo no grupo:

- 1.1 -- **Elabora uma lista do material necessário**, de acordo com o número de dias, estação do ano e o local previsto:
 - alimentação;
 - roupa;
 - artigos de higiene;
 - abrigo/dormida;
 - manutenção;
 - primeiros-socorros;
 - outros.
- 1.2 -- **Arruma a mochila** de modo a transportá-la o mais comodamente possível e de acordo com o tipo de mochila (com ou sem armação).
- 1.3 -- **Monta a tenda**, orientando-a de acordo com as condições climatéricas e desmonta-a correctamente, cumprindo as regras básicas da montagem, desmontagem e manutenção da tenda.
- 1.4 -- **Respeita as restrições, deveres e direitos** recomendados pelo proprietário do local onde vai acampar ou acantonar.
- 1.5 -- **Constrói, mantém e protege uma latrina**, tendo em conta o número de dias que está em campo.
- 1.6 -- **Acende uma fogueira**, quando necessário, seleccionando o local e a lenha a utilizar e tomando as precauções necessárias à preservação das condições ecológicas.
- 1.7 -- **Conhece a composição de um estojo de primeiros-socorros**, utilizando-o, se necessário.

Nível Elementar

O aluno:

1 -- Em situação de *acantonamento ou acampamento* (mais de dois dias) *em grupo*, coopera com os companheiros nas diferentes tarefas de campo, preservando em todas as situações as condições ecológicas, cumprindo as regras de segurança estabelecidas e contribuindo para um clima positivo no grupo:

- 1.1 -- Procura saber da situação geográfica do local em que vai acampar e da rede de transportes a utilizar, incluindo os seus custos.

- 1.2 - Conhece e identifica as respectivas funções dos elementos que compõem a tenda e cumpre as regras básicas da sua utilização, de acordo com as condições climatéricas:
- arruma e areja a tenda e o saco-cama após cada dia de utilização;
 - constrói uma valeta ao redor da tenda em caso de chuva;
 - monta um toldo de pano ou plástico, com sisal, improvisando os suportes com material da natureza, para guardar equipamento ou cozinhar em caso de chuva.
- 1.3 -- Quando necessário, elabora um «*ménu*» para um acampamento (fixo ou volante).
- 1.4 - Cozinha refeições simples utilizando o lume no chão, respeitando as regras de segurança e preservando as condições ecológicas.
- 1.5 --- Constrói uma dispensa suspensa ou um abrigo, com sisal e troncos de árvore caso o acampamento tenha duração superior a um fim-de-semana.
- 1.6 — Conhece e utiliza quando necessário os nós: «direito», «correr», «porco/barqueiro», «botão em quadrado».

Nível Avançado

O aluno:

1 --- Em acantonamento ou acampamento de vários dias, em grupo, sejam quais forem as condições geográficas e ou climatéricas, preserva em todas as situações as condições ecológicas, cumprindo as regras de segurança estabelecidas e contribui para um clima positivo no grupo:

- 1.1 --- Cooperar com os companheiros, seleccionando o melhor local para o acampamento e realizando com êxito todas as tarefas definidas nos níveis anteriores.
- 1.2 --- Participa na elaboração do acampamento, cumprindo com êxito as funções administrativas e financeiras que lhe são atribuídas:
- transportes;
 - higiene;
 - cozinha;
 - outras.

CANOAGEM

Aptidão necessária para a aprendizagem da CANOAGEM:

- o aluno sabe nadar (nível Elementar do programa de Natação);
- o aluno sabe mergulhar em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.

Nível Introdução

O aluno:

1 -- Cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material (equipamento e embarcação, com ou sem ajuda de um companheiro).

2 — Conhece e identifica as funções do equipamento que utiliza: colete de salvação, embarcação (poço e quebra-mar, proa e popa) e pagaia, conhece as regras de segurança, verificando e corrigindo se necessário as condições de flutuabilidade do caiaque e selecciona a pagaia e o caiaque de acordo com a sua altura e peso.

3 — **Coopera com os companheiros na construção de embarcações e ou na sua manutenção, cumprindo as regras específicas destas actividades.**

4 --- **Cumprir um trajecto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajectória pré-estabelecida ou alterando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio da embarcação:**

4.1 - - **Posiciona-se correctamente no caiaque, sentado com as pernas semiflectidas e joelhos ligeiramente afastados, e mantendo o tronco próximo da vertical ou ligeiramente inclinado à frente de forma a favorecer as suas acções.**

4.2 — **Embarca e desembarca do caiaque, colocando a pagaia atravessada («cruzada») no caiaque, à frente ou atrás do quebra-mar, utilizando dois pontos de apoio: uma mão agarra no quebra-mar e na cana da pagaia e a outra, apoiada na cana da pagaia assente na margem.**

4.3 — **Propulsiona o caiaque, pegando a pagaia correctamente com as mãos equidistantes das respectivas pás:**

- introduzindo a pá na água o mais à frente possível (com extensão do braço e avanço do ombro correspondente), com a mão que se encontra no plano superior sem ultrapassar o eixo longitudinal do caiaque;
- colocando a face interior da pá perpendicular ao eixo longitudinal do caiaque, na imersão;
- com ligeira rotação do tronco, recuo do ombro e flexão do braço correspondente, «sacando-a» o mais atrás possível.

4.4 --- **Utiliza a propulsão circular para corrigir a direcção do caiaque (em marcha à frente), introduzindo a pagaia à frente, descrevendo um arco de círculo da proa à popa.**

4.5 — **Pára ou desloca o caiaque à retaguarda, sempre que necessário, executando movimentos de retropulsão, ajustando a «pega» da pagaia, em movimento inverso ao da propulsão.**

4.6 --- Quando a embarcação se vira:

4.6.1 — **Sai do caiaque num movimento contínuo, colocando as mãos no quebra-mar e realizando um movimento rápido e sincronizado de extensão dos braços e elevação da bacia.**

4.6.2 — **Coloca o caiaque com o «poço» para cima (evitando que entre mais água) e se necessário, utiliza-o como salva-vidas, agarrando-se à embarcação, deslocando-se para a margem ou aguardando calmamente que lhe dêem apoio.**

Nível Elementar

O aluno:

1- Coopera com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material, nomeadamente: extracção da água do caiaque, acondicionamento no transporte, arrumação e conservação do caiaque no posto náutico.

2--- Coopera com o companheiro mais apto, aceitando as suas indicações e adequando as suas acções às funções que lhe são atribuídas e às regras/explicações do companheiro.

3 — Coopera com os companheiros na construção de embarcações e ou na sua manutenção, cumprindo as regras específicas destas actividades.

4 — Conhece as leis da navegação e o significado de «bombordo e estibordo» e «sotavento e barlavento».

5 — Interpreta os movimentos da água, a influência do vento, refluxo da água na margem, marés, obstáculos submersos, adequando as suas acções a estes elementos.

6 — **Cumprir um trajecto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajectória pré-estabelecida ou alterando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio da embarcação:**

6.1 — **Define a melhor trajectória do percurso, seleccionando e executando correctamente os movimentos de propulsão e retropulsão, corrigindo-a sempre que necessário, utilizando movimentos de propulsão circular.**

6.2 — **Corrige, se necessário, a direcção do caiaque em marcha-atrás através da retropulsão circular (movimento inverso à propulsão circular).**

7 — Selecciona e executa adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente, na realização de circuitos «em oito», «em triângulo» ou outros, mantendo o equilíbrio da embarcação (sem virar).

8 — **Desce pequenos rápidos ou açudes, seleccionando a melhor trajectória e utilizando adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente.**

Nível Avançado

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material (equipamento e embarcação). Analisa a sua navegação e a dos companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações.

2 — Coopera com os companheiros menos aptos, apoiando as suas acções, com cordialidade e firmeza, através de conselhos, directivas e explicação do significado das operações adequadas em cada momento, delegando-lhe funções que ele pode desempenhar sem prejudicar a segurança de ambos.

3 — Coopera com os companheiros na construção de embarcações, respeitando criteriosamente as indicações de construção, aceitando e dando sugestões que permitam uma maior eficácia e perfeição na construção.

4 — *Em caiaque, desce em pequenas etapas, um rio com correntes rápidas, pilares de pontes, bancos de areia, pequenos açudes e obstáculos de fácil transposição, mantendo o equilíbrio da embarcação:*

4.1 — **Define a melhor trajectória do percurso, seleccionando e executando correctamente os movimentos de propulsão e retropulsão, corrigindo-a sempre que necessário, utilizando movimentos de propulsão e retropulsão circular.**

4.2 — **Sobe e desce pequenos rápidos ou açudes, evitando que o caiaque se atravesse, seleccionando a melhor trajectória e utilizando adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente.**

- 4.3 Sai e retorna a corrente principal sempre que necessário, com ligeira inclinação do fundo da embarcação contra a corrente, evitando que se vire e ficando em condições de continuar o percurso.

5 — Coopera com os companheiros e o professor, colaborando em todas as tarefas de **organização e realização** da descida de um rio em grupo, por etapas e em vários dias.

CICLOCROSSE E CICLOTURISMO

Nível Introdução

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem.

2 — Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções e utiliza esse conhecimento na **preparação, manutenção e utilização da bicicleta:**

- regula a altura do selim e do guiador;
- desmonta e monta a corrente da roda pedaleira;
- muda pneus e remenda-os se necessário;
- muda e afina os calços dos travões.

3 — Conhece e cumpre as regras de trânsito de acordo com o código da estrada para velocípedes sem motor, satisfazendo as exigências para a atribuição da respectiva licença de condução.

4 — **Cumpr**e um percurso em bicicleta, num trajecto e limite de tempo previamente estabelecido, realizando com equilíbrio e coordenação as habilidades:

- 4.1 — **Desmonta e monta em andamento**, apoiando um pé no pedal, quer para o lado esquerdo quer para o direito.
- 4.2 — **Agarra**, quer com a mão esquerda quer com a direita, um objecto colocado num plano inferior e coloca-o num plano elevado.
- 4.3 — **Trava e mantém a bicicleta parada**, em equilíbrio, durante algum tempo, retomando de seguida o andamento.
- 4.4 — Percorre um trajecto em *slalom*, com **mudanças de direcção** à esquerda e à direita sem perder velocidade.
- 4.5 — Realiza um trajecto «em oito» num espaço reduzido.
- 4.6 — Percorre um trajecto curto e em linha recta, **retirando as duas mãos do guiador**, mantendo a direcção e a segurança.

Nível Elementar

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, aceitando e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.

- 2 — Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções e utiliza esse conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta.
- 3 - Conhece e cumpre as regras de trânsito conforme o código da estrada para velocípedes sem motor.
- 4 Numa viagem *de bicicleta* que integre percursos de distâncias e características diversas:
- 4.1 — **Prepara a bicicleta e o material de reparação e manutenção necessários.**
- 4.2 — **Selecciona e arruma o equipamento e mantimentos indispensáveis e de acordo com o número de horas da viagem, o estado do tempo e as características do percurso.**
- 4.3 --- **Cumpr**e as regras de segurança e de viagem em grupo estabelecidas.
- 4.4 -- **Doseia** convenientemente o esforço de acordo com a distância e a característica dos percursos.
- 4.5 --- **Selecciona** de forma adequada o que comer e beber e os momentos para o fazer.
- 4.6 --- **Selecciona** («joga») de forma adequada, a roda pedaleira e carretos de acordo com os acidentes de terreno.
- 5 — **Realiza um percurso de «bicrosse»**, utilizando correctamente o equipamento específico, num terreno acidentado com piso de terra (pequenas lombas, buracos, curvas «apertadas», pequenas subidas e descidas, etc.), ajustando permanentemente a sua posição corporal, mantendo o equilíbrio e a segurança:
- 5.1 --- **Nas descidas** acentuadas coloca o corpo numa posição recuada, utilizando se necessário ambos os travões sem bloquear as rodas.
- 5.2 --- **Nas subidas** coloca o corpo à frente pressionando os pedais com auxílio dos membros superiores (puxando o guiador).
- 5.3 — **Nas viragens** realiza acções compensatórias pressionando fortemente o pedal do lado exterior da curva, utilizando se necessário nas curvas acentuadas o apoio da perna (de dentro) no solo.
- Nível Avançado**
- O aluno:*
- 1 --- **Coopera** com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas e na preservação e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.
- 2 — Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções e utiliza esse conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta.
- 3 - Conhece e cumpre as regras de trânsito de acordo com o código da estrada para velocípedes sem motor.
- 4 Numa *viagem de vários dias*, com percursos de distâncias e tipos de terreno diversos, cumpre os objectivos estabelecidos no nível anterior e:
- 4.1 - **Prepara a bicicleta e o material de reparação e manutenção necessários.**

- 4.2 Selecciona e arruma o equipamento e mantimentos indispensáveis e de acordo com o número de dias da viagem, o estado do tempo e as características do percurso.
- 4.3 Cumpre as regras de segurança e de viagem em grupo estabelecidas.
- 4.4 Doseia convenientemente o esforço de acordo com a distância e o tipo de terreno dos percursos.
- 4.5 — Selecciona de forma adequada o que comer e beber e os momentos adequados para o fazer.
- 4.6 -- Selecciona («joga») de forma adequada a roda pedaleira e carretos, de acordo com os acidentes de terreno.
- 4.7 — Selecciona o melhor percurso para chegar ao destino definido, utilizando correctamente uma carta.
- 4.8 -- Mantém a média de velocidade pré-estabelecida.

5 -- Num *percurso em todo o terreno*, utilizando o material adequado (bicicleta tipo bicross) realiza um *raid*, seleccionando e aplicando as competências do nível Avançado da Orientação e realizando com correcção e oportunidade as habilidades aprendidas no programa Elementar (obj. 5) para resolver com êxito os problemas do percurso.

MONTANHISMO

Nível Introdução

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros e com o professor, em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica.

2 — Em *percurso de marcha guiada*, num passeio definido e acompanhado (pelo professor), em terreno irregular, desnivelado, com barreiras de difícil transposição ou intransponíveis:

- 2.1 -- Marcha, salta, sobe e desce sem desequilíbrios nítidos, com recepção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos.
- 2.2 — Progride em andamento contínuo acompanhando o grupo, auxiliando os companheiros e mantendo as ligações imediatas.
- 2.3 -- Cumpre as regras previamente estabelecidas:
 - não abandona o grupo;
 - comunica qualquer ocorrência (paragem necessária ou outra qualquer);
 - cuida do material que lhe foi distribuído e do seu próprio equipamento.

3 -- Trepa com segurança, em percursos de «trepar» fáceis, adoptando a posição de escalada:

- 3.1 -- Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.
- 3.2 -- Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição estável.
- 3.3 -- Procura uma posição vertical, afastando-se da rocha por acção dos braços.

Nível Elementar

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica. Aceita as indicações dos colegas mais aptos, adequando as suas acções, na perspectiva da melhoria da sua prestação.

2 -- Conhece o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para «montar a parede ou via de escalada»: «mosquetões», «pitões», «entaladores», «descensores», cordas e nós.

3 — Em *percursos de marcha guiada*, progredindo em andamento contínuo acompanhando o grupo, acompanhando e auxiliando os companheiros, mantendo as ligações imediatas e cumprindo as regras previamente estabelecidas:

3.1 - Enquanto guia, **descodifica correctamente a sinalização, segue a «pista»** (orientação prévia dos acidentes de percurso) e utiliza os pontos de referência para sua orientação e do grupo.

3.2 - - **Marcha, salta, sobe e desce sem desequilíbrios nítidos, com recepção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos.**

4 — Em *situação de «escala de escalada»* (1.º ou 2.º grau de dificuldade):

4.1 -- **Desenrola a corda, «encorda-se» correctamente e aguarda «corda tensa» no início de cada lanço da escalada.**

4.2 — **Afasta lateralmente os pontos de apoio, adquirindo uma posição estável.**

4.3 — **Procura uma posição vertical, afastando-se da rocha por acção dos braços, ligeiramente flectidos, mãos à altura da cabeça e apoiando o terço anterior dos pés nas «presas»** (fendas e rugosidades da rocha).

4.4 — **Trepa com segurança, mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto.**

4.5 — **Desce com segurança, progredindo em andamento contínuo:**

4.5.1 — **Pela rocha (1.º grau), utilizando a técnica de «face ao vale», em marcha equilibrada, apoiando, se necessário, as mãos (com rotação do tronco para garantir o equilíbrio).**

4.5.2 — **Em *rappel* por corda dupla, na técnica *dulfer* (com passagem da corda pelo corpo), segurando sempre a corda e mantendo uma posição vertical à parede:**

– coloca correctamente a corda (por entre pernas e por cima do ombro);

– controla a corda com a mão de trás, utilizando a mão da frente apenas para manter o equilíbrio.

4.6 - **«Dá segurança» aos companheiros (corda directa ao ombro, assegurando a recuperação da corda do companheiro, que se encontra a subir ou a descer, mantendo a corda «tensa».**

5 — Conhece e utiliza, se necessário para «encordar-se» ou «descordar-se», os nós simples: nó direito, nó de laçada, nó de oito e lais de guia.

Nível Avançado

O aluno:

1 — Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica.

2 -- Coopera com os companheiros com menor capacidade, apoiando a sua acção com cordialidade e firmeza, através de conselhos, directivas e explicações que lhes permitam melhorar as suas prestações, sem prejudicar a sua segurança.

3 — Conhece e utiliza criteriosamente o equipamento específico da actividade: «mosquetões», «pitões», «entaldores», «descensores», «martelos», cordas e nós.

4 --- Nas funções de liderança à frente ou na cauda do grupo, num *percurso pedestre e ou de marcha de aproximação*:

4.1 -- **Cumpr**e o percurso definido, optando, se necessário, por pequenos desvios para escolher o melhor trajecto, orientando o grupo através da leitura de cartas e bússola.

4.2 --- Conhece os perigos relativos à extensão da actividade, à alteração das condições climatéricas, prevenindo-os, assegura as condições pessoais de sobrevivência, verifica a dos companheiros (água e alimentação) e coordena as soluções de emergência em caso de acidente.

5 --- Realiza uma escalada de 3.º grau, em situação de *cordada formal em posição protegida* (2.º ou 3.º elemento), liderada por um responsável técnico, seleccionando e utilizando as «presas» adequadas:

5.1 — «Encorda-se» correctamente e aguarda a «corda tensa» no início de cada lanço da escalada.

5.2 --- Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição estável.

5.3 -- Procura uma posição vertical, afastando-se da parede por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos à altura da cabeça e apoiando de forma adequada os pés nas «presas».

5.4 ---- Trepa com segurança, mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto.

5.5 — Coopera com os companheiros em acções de segurança e na utilização do «material montado na parede»:

- monta protecções ou passa pelas protecções montadas pelo líder, manipulando o material com menos um ponto de apoio;
- abre o «mosquetão» se pretende passar;
- desmonta o material se já não é necessário protecção.

5.6 — Desce com segurança, progredindo em andamento contínuo:

5.6.1 -- Utilizando a técnica de «face à parede 2.º/3.º grau»:

- afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição estável, mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto;
- afasta-se da rocha por acção dos braços, ligeiramente flectidos, mãos à altura da cabeça, procurando uma posição vertical;
- selecciona o tipo de apoio dos pés de acordo com as características das «presas».

5.6.2 - Em *rappel* com descensor, colocando correctamente a corda, mantendo uma posição vertical à parede e controlando a corda com uma ou ambas as mãos.

6 - Utiliza correctamente e adequadamente as técnicas de segurança «ao líder», «indirecta» (montada no material aplicado na parede) e de «auto-segurança»:

- verifica as condições de segurança, utiliza e aplica os nós necessários às operações de segurança: «nó direito», «nó de laçada», «nó de oito», «lais de guia», «nó de guia», «cabrestante», «nó dinâmico» e *parssik*;
- assume rapidamente posição firme e equilibrada;
- transmite ou emite ordens de «avanço» depois de verificadas as condições anteriores.

PRANCHA À VELA

Aptidão necessária para a aprendizagem da prancha à vela:

- o aluno sabe nadar (Nível Elementar do programa de Natação);
- o aluno sabe mergulhar em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.

Nível Introdução

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros, no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade, na preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação) e preservação do ambiente.

2 - Conhece as leis de navegação, particularmente as prioridades de passagem, adequando as suas acções a esse conhecimento.

3 - Conhece os elementos que compõem a sua prancha bem como as suas funções, aparelha e desaparelha correctamente a sua prancha.

4 - Conhece e executa correctamente o nó direito, lais de guia e volta do fial.

5 - Na prancha, realiza as seguintes habilidades:

5.1 - A partir da *posição de pé* e em equilíbrio:

- desloca-se em marcha à frente e à retaguarda;
- salta com uma volta;
- desloca a prancha lateralmente, através do movimento das pernas.

5.2 - Deitado em cima da prancha, desloca a prancha para vante pela acção dos braços na água.

6 - - Em pé na prancha, de costas para o vento, levanta a vela da água com uma tracção suave, através do cabo de içar, mantendo a prancha perpendicular ao mastro e ao vento, posicionando-se com um pé de cada lado do mastro.

7 — Segura a vela pelo punho da retranca (depois de a içar) e mantém-na totalmente fora de água (perpendicular ao vento) e pivoteia a prancha 360° nos dois sentidos, mediante a inclinação do mastro e respectiva vela para a proa ou para a popa.

8 — Partindo de uma posição correcta, dirige a prancha à vela a direito, numa distância de cerca de 50 m, executando correctamente as manobras da pega na retranca (pega cruzada).

Nível Elementar

O aluno:

1 — Cooperar com os companheiros, no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade, na preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação) e preservação do ambiente.

2 — Cooperar com os companheiros mais aptos, aceitando as suas indicações, adequando a sua acção às acções/explicações do companheiro.

3 — Conhece a acção específica do vento na vela, identifica a força e a direcção do vento e a sua posição/deslocamento próprio, bem a influência destes elementos na propulsão e equilíbrio da prancha, adequando as suas acções a esse conhecimento.

4 — Navega em todas as marcações — de popa, de través, ao largo e bolina cerrada — executando:

4.1 — Mudanças de direcção, «orça» e «arriba», respectivamente por inclinação da retranca para a ré e por inclinação do aparelho (mastro, retranca e vela) para a proa.

4.2 — Viragens de bordo, «por devante» e «em roda».

Nível Avançado

O aluno:

1 — Cooperar com os companheiros, no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade, na preservação e arrumação do material e preservação do Ambiente. Analisa a sua navegação e a dos companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.

2 — Cooperar com os companheiros com menor capacidade, apoiando a sua acção com cordialidade e firmeza, através de conselhos, directivas e explicação do significado das operações adequadas em cada momento, sem prejudicar a sua segurança.

3 — Navega em todas as marcações, com ventos de graus de força média, partindo da margem de pé, com a vela caçada, podendo realizar circuitos de aplicação — em triângulo, em *slalom*, etc.

VELA

Aptidão necessária para iniciar a aprendizagem da VELA:

- o aluno sabe nadar (nível Elementar da Natação);
- o aluno sabe mergulhar em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.

Nível Introdução

O aluno:

- 1 --- Cooperar com os companheiros em todas as situações no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade, de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação) e preservação do equilíbrio ecológico.
- 2 --- Conhece e interpreta a força e direcção do «vento», «correntes» e «marés» e a sua influência na navegação.
- 3 --- Interpreta a acção específica do vento na vela, a função do patilhão e do leme, e a sua posição/deslocamento próprio, bem como a relação entre estes elementos na influência sobre a propulsão e equilíbrio da embarcação.
- 4 --- Conhece as leis da navegação e o significado de ter «amuras» a «bombordo» ou a «estibordo», sabe quando está a «sotavento» ou a «barlavento» de outra embarcação, relacionando esse facto com a prioridade ao caminho.
- 5 --- Conhece os elementos que compõem a sua embarcação --- «OPTIMIST», nomeadamente: o «casco», a «proa», o «costado», a «amura», o «través», a «albeta», a «vela», o «pau de espícha», o «mastro», a «retranca», a «escota», o «leme» e o «patilhão».
- 6 --- Sempre que necessário, põe de imediato a embarcação direita, após se virar, utilizando o «patilhão».
- 7 --- **Aparelha e desapparelha** correctamente a sua embarcação --- OPTIMIST --- com o apoio e orientação de colegas mais aptos. Sabe utilizar «nós de oito» e «nós de escota».
- 8 --- **Cumprir um percurso «de ir e voltar»** (com duas viragens de bordo, definidas por duas bóias), *tripulando um OPTIMIST*, mantendo o barco direito, cumprindo as regras previamente definidas, identificando a direcção do vento e navegando de acordo com essa direcção e rumo desejado:
 - 8.1 --- **Coloca-se na embarcação**, de costas para onde vem o vento (nitidamente virado de frente para a vela que está a sotavento), **navegando «de través»**, aproximando a proa da direcção da linha donde vem o vento («orçar») caçando a vela e mantendo o barco equilibrado.
 - 8.2 --- No local combinado para regressar, **vira de «bordo por d'avante»** (passa a proa pela linha do vento) afastando a cana do leme para o lado da vela (energicamente, se o vento for muito fraco) e aguarda que a vela cambie, mudando rapidamente de bordo no momento em que o «pau» da retranca está a meio do barco, sem «adornar».
 - 8.3 --- **Lê a valuma** e no caso de estar a aproveitar mal o vento (se o bordo drapejar, a vela está «mal marcada»):
 - «**caça a escota**», se pretender manter o rumo (navegar na mesma direcção), mantendo o equilíbrio da embarcação;
 - «**arriba**» a embarcação, se pretender aumentar a velocidade, alterando o rumo, puxando devagar a cana do leme para si até a valuma deixar de bater.
 - 8.4 --- Ao mudar de direcção, **regula a vela** para apanhar melhor o vento, «caçando e folgando» a escota, «arribando ou orçando» a embarcação, de acordo com o vento.
 - 8.5 --- Quando fica de proa para o vento (situação de «capa»), **tira a embarcação da linha do vento**, afastando lentamente a cana do leme e puxando-a energicamente para si ou vice-versa.

Nível Elementar

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros em todas as situações no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade e das regras de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação). Na tripulação a pares, aceita as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas do companheiro, dando sugestões que permitam melhor navegação.

2 - Conhecer os elementos que compõem a sua embarcação --- «*LUSITO*», nomeadamente: «vela grande e vela do estai», «brandais», «estais», «adriças», «caça-retranca», «pá do leme móvel», «cana do leme», e eventualmente «cruzetas» e «mordedores» no cabo do «estai», «mastros», a «retranca», a «escota», o «leme» e o «patilhão». Utiliza adequadamente o equipamento específico da embarcação.

3 - Cooperar com o companheiro mais apto, aceitando as suas indicações e adequando as suas acções às funções que lhe são atribuídas e às acções/explicações do companheiro.

4 --- **Aparelha e desapparelha** correctamente a embarcação. Sabe utilizar os nós: «de oito», «de escota», «direito», «lais de guia» e «de laçada».

5 --- **Posiciona-se e move-se** correctamente na embarcação, consoante vai só ou acompanhado, mantendo o equilíbrio do barco.

6 - **Navega «ao largo» e «à bolina cerrada ou folgada»**, num percurso previamente definido, respeitando as regras definidas, bem como as regras de trânsito (marítimo ou fluvial), interpretando o comportamento da embarcação:

6.1 --- **Mantém o rumo desejado**, corrigindo as variações através de movimentos curtos e suaves do leme, manobrando a escota e utilizando o peso do corpo para manter o barco em equilíbrio.

6.2 --- **Mantém a vela «caçada»** para não a deixar bater, navegando no limite da «zona impossível de velejar» («bolina cerrada»), utilizando o peso do corpo para manter o equilíbrio («prancha») e «arribando» se necessário.

6.3 --- **Aproxima a embarcação da terra ou a outra embarcação**, sempre que necessário, de preferência contra o vento e folgando «as escotas».

6.4 --- **«Vira de bordo («d'avante»)** com intencionalidade e oportunidade, segundo o percurso definido, mantendo o barco em equilíbrio, conjugando a sua acção com a do companheiro.

Nível Avançado

O aluno:

1 --- Cooperar com os companheiros em todas as situações no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade e das regras de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação). Analisa a sua navegação e a dos companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.

2 --- Cooperar com o companheiro com menor capacidade, apoiando a sua acção, com cordialidade e firmeza, através de conselhos, directivas e explicação do significado das operações adequadas em cada momento, delegando-lhe funções que ele pode desempenhar sem prejudicar a segurança de ambos.

3 -- Conhece os elementos que compõem a sua embarcação -- o «420» (idênticos ao «Lusito»), bem como as respectivas funções, nomeadamente: a vela «balão ou de *spinnaker*» (e dos seus dois cabos -- «alantás») e o «sistema de trapézio». Utiliza adequadamente o equipamento específico da embarcação.

4 -- **Aparelha e desapparelha** correctamente a embarcação. Sabe utilizar os nós: «de oito», «de escota», «direito», «lais de guia» e «de laçada», dando afinação ao mastro e leme de acordo com as condições do vento.

5 -- Conhece e aplica as regras e sinais de navegação, respeitando a prioridade das embarcações.

6 -- **Navega «à popa»**, num percurso previamente definido, utilizando correcta e oportunamente as técnicas deste tipo de navegação:

6.1 -- **Muda de bordo sem mudar de rumo**, caçando bem a «escota» da vela grande e da vela do «estai» (para a ajudar a cambar).

6.2 -- **Muda de bordo ou de rumo**, «virando em roda», apresentando a popa ao vento e «caçando a escota» antes de modificar a direcção da proa. Antes de mudar de rumo, recolhe o *spinnaker*, baixa o patilhão e recoloca a pá do leme na vertical.

6.3 -- **Navega à popa ou a um «largo»**, «em tesoura», posicionando-se correctamente de modo a manter o equilíbrio da embarcação.

7 -- Utiliza adequada e oportunamente as técnicas de velejar aprendidas, conforme a embarcação que tripula, as condições de navegação (força e direcção do vento, ondulação, correntes, marés, etc.) e o percurso a percorrer.

8 -- *Em situação de regata:*

8.1 -- **Cumpra as regras de navegação e o regulamento** específico da regata, garantindo sempre condições de segurança própria e dos outros tripulantes.

8.2 -- **Utiliza correcta e oportunamente os sinais de navegação** aprendidos.

8.3 -- **Navega**, utilizando adequadamente todas as técnicas de velejar aprendidas, de acordo com a situação em que se encontra.

9 -- **Coopera com os companheiros na construção de embarcações**, utilizando um «molde» e respeitando criteriosamente as indicações de construção, aceitando e dando sugestões que permitam uma maior eficácia e perfeição na construção.

Composto e impresso
nas Oficinas Gráficas
da IMPRENSA NACIONAL-CASA DA MOEDA, E. P.

Junho de 1998

Depósito legal n.º 124 945/98