



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

CURRÍCULO DO ENSINO BÁSICO E DO ENSINO SECUNDÁRIO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA - ANEXO II

ANEXO 2

Aprendizagens Essenciais para 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (2º ciclo)

A- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas

RESISTÊNCIA

1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:

1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

FORÇA

2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:

2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.

2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

VELOCIDADE

3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:

3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.

3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.

3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.

3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos

3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.

3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

FLEXIBILIDADE

4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):

- 4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).

DESTREZA GERAL

5. O *aluno* realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

5º e 6º anos de Escolaridade

No 5º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- Jogos,
- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol),
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica),
- Atletismo,
- Patinagem,
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),
- Outras (Luta e Natação)

No 5º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível **INTRODUÇÃO** em **3 matérias** das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente.

No 6º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol),
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica),
- Atletismo,
- Patinagem,
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),
- Outras (Orientação, Luta e Natação)

No 6º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível **INTRODUÇÃO** em **4 matérias** das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente.

JOGOS

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na

escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo 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 ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3. Nos jogos coletivos 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 direto.

3.3. Dribla para ultrapassar um adversário direto 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 receção, 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 receção, ou passa a um companheiro em condições favoráveis de prosseguir a ação ofensiva, utilizando, conforme a trajetória 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 ações.

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 intercetar 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 (2x1 ou

3x2), 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 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, 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 direção 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. Criar 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 x 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 sueco 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 corretamente.

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

FUTEBOL- *Nível Introdução*

1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes - 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:

1.1 Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.

1.2 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:

1.3 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.

1.4 Passa a um companheiro desmarcado.

1.5 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.

1.6 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.

1.7 Na defesa, marca o adversário escolhido.

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

2. Realiza com correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e *em situação de exercício* g) cabeceamento.

VOLEIBOL - Nível Introdução

O aluno:

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

2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "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, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.

4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:

4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.

4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo

deslocamento.

5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando 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.

ANDEBOL- Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações 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 adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.

4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afável" n.º 0:

4.1 Com a sua equipa em posse da bola:

4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defensor ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.

4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.

4.1.3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.

4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:

4.2.1 Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.

4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.

4.3 Como guarda-redes:

4.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.

4.3.2 - Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a

um jogador desmarcado.

5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção.

BASQUETEBOL - Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações 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 ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas 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 ações a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:

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 do 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 direto, 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 direto, 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 correção global, *no jogo e em exercícios critério* as ações: a) recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

GINÁSTICA NO SOLO-Nível Introdução

1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:

- 1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
- 1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
- 1.3 Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.
- 1.4 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.
- 1.5 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.
- 1.6 Subida para pino 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.
- 1.7 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
- 1.8 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).

GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções 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 adotar 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 com um colchão em cima*, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.
3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal),

colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea 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, em apoio nas pontas dos pés.

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 Subida para apoio ventral, na *barra baixa*, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada.

5.2 Balanço atrás e à frente, realizando corretamente 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.

GINÁSTICA RÍTMICA- Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar 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 exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção 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 controle 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 trajetória da bola (na vertical da frente para trás e de trás para a frente), evitando que a bola produza ruídos nos momentos das receções 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 receção do aparelho, sem alterar a trajetória 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 pega 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:

3.1 Um dos exercícios seja realizado com troca de aparelhos (ficando os alunos no lugar ou deslocando-se).

3.2 Uma alteração na posição relativa dos alunos (mudança de formação).

3.3 Sincronia de execução entre os elementos do grupo.

GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

3. Conhece e efetua com correção técnica as pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.

4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:

4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo

o corpo em extensão.

4.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

4.3 O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

4.4 Cambalhota à frente a dois (*tank*), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.

4.5 Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.

5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

5.1 Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.

5.2 Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.

5.3 Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.

5.4 Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.

5.5 Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, ORIENTAÇÃO, LUTA e NATAÇÃO

ATLETISMO- Nível Introdução

O aluno:

-
1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.
 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
 4. 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 receção.
 5. 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 ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-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.
 6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo 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 receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos
 7. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).
 8. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 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

PATINAGEM - Nível Introdução

O aluno:

1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:

1.1 Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.

1.2 Desliza para a sobre um apoio, fletindo 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”).

1.3 Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.

1.4 Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio.

1.5 Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares.

1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.

1.7 Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

1.1 Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.

DANÇA - Nível Introdução

O aluno:

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

2. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:

2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:

2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.

2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).

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

3. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical

adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:

3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.

3.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.

4. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:

4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc..

4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.

5. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:

5.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.

5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.

6. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.

7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.

DANÇAS SOCIAIS - Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.

2. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.

3. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.

4. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a

estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba Quadrada:

4.1 Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”.

4.2 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).

4.3 Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:

- passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
- passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
- passos cruzados pela frente ou por trás;
- passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;
- voltas à direita e à esquerda.

4.4 Dança a rumba quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras:

- Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido
- Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás
- Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.

4.5 Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Valsa Lenta (simplificada) e Foxtrot Social (simplificado).

4.6 Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas.

4.7 Mantém, no decorrer dos passos/figuras, a “Posição Fechada”, com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros.

4.8 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).

4.9 Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:

- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso.
- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares.
- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso.

4.10 Dança o Foxtrot social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento

masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando:

- “Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso.
- Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares.
- Passo de canto/rock turn, virando $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.

DANÇAS TRADICIONAIS - Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.

2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.

3. Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:

3.1 No Regadinho:

- A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.

-
- Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.
 - Realiza o “passo saltado” com impulsão e recepção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.

3.2 Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):

- Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par.
- Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.
- Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

3.3 No Sariquité:

- Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.
- Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.
- Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.

ORIENTAÇÃO - Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.
 - 2.1 Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.
 - 2.2 Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.
 - 2.3 Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.
 - 2.4 Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.
3. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.

Desportos de Combate

LUTA- 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 objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações 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 efetua a chave no pescoço do defesa; na rotação eleva o cotovelo do braço que efetua a prisão e, com o braço oposto, bloqueia a cabeça do parceiro.

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 projeção para trás.

4. Em guarda a quatro, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, em todas as direções 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 ações de controlo do parceiro, procurando situações favoráveis ao ataque executando com oportunidade o padrão global das seguintes ações 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 braço 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 fletidas, 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 correção 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 torção 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.

6.3 - 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.

NATAÇÃO - Nível Introdução

Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:

1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.
2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.
3. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.
4. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações 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 objetos, seguir colegas, etc.
5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no

fundo e voltar para uma posição de flutuação.