

Metas de Aprendizagem de Educação Física

Introdução

A definição de Metas de Aprendizagem na Área Curricular de Educação Física tem como base os seguintes instrumentos legais: Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB) – Competências Essenciais.

Neste sentido, analisando os Programas Nacionais, pode-se verificar que:

- Têm objectivos que podem ser avaliáveis por ciclo e por ano e os conteúdos programáticos já estão especificados em toda a extensão, sob a forma de metas de aprendizagem.
- Os Objectivos Gerais, por ciclo e subáreas são obrigatórios, em todas as escolas. Os Objectivos Gerais não são objecto de escolha por professores ou escolas. O que é decisão de escola e do professor, são respectivamente, o Plano Plurianual de Escola e o Plano Anual de Educação Física da Turma.
- Os Objectivos Específicos, por ano, definem para cada matéria três níveis de especificação e domínio – Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Cada nível traduz a actividade representativa de um certo grau de competência prática de interpretação dos conteúdos dessa matéria. O professor pode situar (avaliar) o aluno em cada um dos três níveis em que se diferencia o tratamento da matéria e organizar as suas opções didácticas a partir daí.

Os Objectivos Gerais de ciclo são a referência obrigatória, mas demasiado genérica para a avaliação dos alunos por ciclo. Esse problema foi resolvido com a distinção de um nível de sucesso (critério geral de sucesso) – As Normas de Referência para a definição de sucesso em Educação Física, que foram introduzidas nos Programas Nacionais na Revisão Curricular de 2001.

As Normas de Referência estabeleceram as regras ou critérios gerais para se considerar que um aluno tem sucesso em EF. Constituíram-se como um padrão de referência para o sucesso na aprendizagem e para que os resultados da avaliação possam ser compreendidos pelos alunos, encarregados de educação, colegas do conselho de turma, etc.

As Normas de Referência tornaram-se uma componente essencial nos programas, sendo metas de aprendizagem representativas do sucesso, que traduzem a necessária marcação de resultados representativos dos objectivos gerais em cada ciclo e em cada ano, válidas e aplicáveis em todas as escolas. São uma referência externa às condições de leccionação que indicam os resultados de aprendizagem em cada ciclo para que o aluno tenha classificação positiva em EF, em qualquer escola.

Garantindo o ecletismo (nenhuma das áreas está excluída) pode verificar-se que para o aluno ter sucesso não necessita de demonstrar domínio em todas as matérias nucleares do programa do 1º ao 9º ano, nem ao mesmo nível específico (I, E ou A).

Também os pontos fortes de cada aluno poderão ser devidamente considerados. Dois alunos podem alcançar o critério de sucesso demonstrando domínio em matérias diferentes e eventualmente em categorias diferentes desde que cumpridas as regras constantes nas Normas de Referência.

É seguido o princípio da equidade e não da igualdade literal no currículo e na avaliação, conjugando a coerência e a diversidade, atendendo à grande diversidade de condições das escolas, às diferentes capacidades dos alunos e à própria filosofia do programa quanto à sua gestão e eventual diferenciação das matérias que compõem o currículo.

O presente documento adopta como Metas de Aprendizagem as Normas de Referência (2º e 3º ciclo), actualiza-as e simplifica-as, a partir da experiência de aplicação dos PNEF entretanto acumulada e estudada, da consulta a professores, escolas, Conselho Nacional de Associações de profissionais de Educação Física e Sociedade Portuguesa de Educação Física, e da interpretação que a equipa de especialistas faz da realidade da Educação Física Escolar e das possibilidades dos alunos (Documento disponível em <http://sitio.dgidec.min-edu.pt/Paginas/default.aspx> - Organização Curricular e Programas de Educação Física).

Definem-se metas de aprendizagem para os 2º e 3º ciclos e metas de aprendizagem intermédias por ano, nas áreas das Actividades Físicas e da Aptidão Física, com o mesmo formato das normas de referência, marcando um padrão geral de progressão do currículo, de aplicação flexível em todas as escolas. Continua a definir-se metas de aprendizagem por ciclo na área dos Conhecimentos.

Definem-se metas de aprendizagem para o 1º ciclo e metas de aprendizagem intermédias para o 2º ano, clarificando os resultados da aplicação do programa de Educação Física (EEFM).

Definem-se metas de aprendizagem para o ensino pré-escolar.

Com as metas de aprendizagem pretende-se reforçar o processo curricular e de avaliação desenvolvidos na própria escola, apoiar o Professor nas deliberações pedagógicas e o Aluno na sua auto-avaliação e empenho no aperfeiçoamento pessoal.

As metas de aprendizagem são também indicadores fundamentais para que se possa monitorizar o sistema de EF escolar a nível local, regional e nacional onde estão necessariamente incluídos Programas, Projectos Curriculares de Escola e Políticas Educativas.

Aspectos Operacionais

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, no 1º ciclo, os Blocos que constam no Programa de Educação Física (EEFM): Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos; Actividades Rítmicas Expressivas; Ginástica; Patinagem; Percursos na Natureza; Natação.

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, nos 2º e 3º ciclos, três Domínios de avaliação específicos da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física: **Actividades Físicas** (Matérias), **Aptidão Física** e **Conhecimentos** relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas

A operacionalização das Metas de Aprendizagem tem como referência para:

- O Domínio Actividades Físicas, a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado.
- O Domínio Aptidão Física, a zona saudável de aptidão física (ZSAF) considerada na bateria de testes do Fitnessgram.
- O Domínio Conhecimentos relativos aos objectivos do Programa do 2º ou 3º Ciclo.

Para as presentes Metas considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio Actividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.

De acordo com a filosofia destas metas, é completamente contra-indicado, em critérios de classificação, o fraccionamento dos domínios (motor, cognitivo e afectivo) ou a atribuição de percentagens aos domínios de avaliação.

De todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, selecciona-se um conjunto de níveis para efeitos de classificação positiva em EF, de acordo com os quadros adiante – Domínios, Metas e Normas.

Para cada um dos ciclos de escolaridade consideram-se as seguintes subdomínios:

1º Ciclo

PERÍCIA e MANIPULAÇÕES
DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS
JOGOS
ACTIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS
GINÁSTICA
PATINAGEM
PERCURSOS NA NATUREZA
NATAÇÃO

2º Ciclo

JOGOS
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol)
GINÁSTICA (Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica)
ATLETISMO
PATINAGEM
DANÇA (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)
OUTRAS (Orientação, Escalada, Luta, Natação, etc.)

3º Ciclo

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol)
GINÁSTICA (Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica)
ATLETISMO
PATINAGEM
DANÇA (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)
RAQUETAS (Badmington, Ténis, Ténis de Mesa)
OUTRAS (Orientação, Escalada, Luta, Natação, etc)

QUADRO 1 – Domínio das Actividades Físicas – Metas de Aprendizagem (1º ciclo) e Normas de aplicação

Ano	2º	4º
Meta	O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios	O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Jogos, Ginástica e um Subdomínio entre os restantes
Norma	- Perícias e Manipulações. - Deslocamentos e Equilíbrios	- Jogos - Ginástica - 1 Subdomínio entre: Actividades Rítmicas Expressivas Patinagem Percursos na Natureza Natação

QUADRO 2 – Domínio das Actividades Físicas – Metas de Aprendizagem (2º e 3º ciclo) e Normas de aplicação.

Ano	5º	6º	7º	8º	9º
Meta	3 Níveis Introdução	4 Níveis Introdução	5 Níveis Introdução	6 Níveis Introdução	6 Níveis: 5 Introdução e 1 Elementar
Norma	De cada um dos níveis de matérias de Subdomínios diferentes	1 nível de uma matéria dos subdomínios : Jogos ou JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes	1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 3 níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes	1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 4 níveis de 4 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes	2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes

QUADRO 3 – Domínio da Aptidão Física – Metas de Aprendizagem

Ano	5º	6º	7º	8º	9º
Meta	Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.				
Norma	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).		Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).		

QUADRO 4 – Domínio dos Conhecimentos – Metas de Aprendizagem

Ano	6º	9º
Meta	Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física.	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da actividade física na actualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
Norma	O aluno realiza trabalho de grupo e prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.	

PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM
ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA: Expressão e Educação Físico Motora
NÍVEL/CICLO: 1º Ciclo

SUBDOMÍNIO – GINÁSTICA
META FINAL DE CICLO (1) O aluno cumpre as habilidades apresentadas para o subdomínio GINÁSTICA de acordo com as normas definidas no QUADRO 1
SUBDOMÍNIO – JOGOS
META FINAL DE CICLO (2) O aluno cumpre as habilidades apresentadas para o subdomínio JOGOS de acordo com as normas definidas no QUADRO 1
SUBDOMÍNIO – PAT, ARE, PN, NAT
META FINAL DE CICLO (3) O aluno cumpre as habilidades de UM subdomínio de entre os seguintes de acordo com as normas definidas no QUADRO 1 : <ul style="list-style-type: none">- PATINAGEM (PAT)- ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (ARE)- PERCURSOS NA NATUREZA (PN)- NATAÇÃO (NAT)
REFERÊNCIA CURRICULAR Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB) – Competências Essenciais.
SUBDOMÍNIO – PERÍCIA E MANIPULAÇÕES
META INTERMÉDIA – 2º ANO O aluno cumpre as habilidades apresentadas para o subdomínio PERÍCIA E MANIPULAÇÃO de acordo com as normas definidas no QUADRO 1
SUBDOMÍNIO – DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS
META INTERMÉDIA – 2º ANO

O aluno cumpre as habilidades apresentadas para o subdomínio [DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS](#) de acordo com as normas definidas no [QUADRO 1](#)

PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM
ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA: Educação Física

NÍVEL/CICLO: 2º Ciclo

DOMÍNIO – ACTIVIDADES FÍSICAS
SUBDOMÍNIO – JOGOS, JDC, GIN, ATL, PAT, DANÇA, OUTRAS
META DE FINAL DE CICLO (1) O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de QUATRO matérias diferentes de acordo com as normas definidas no QUADRO 2 nas seguintes: <ul style="list-style-type: none">- UM nível de INTRODUÇÃO de entre JOGOS ou JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS- UM nível INTRODUÇÃO de GINÁSTICA num dos seguintes subdomínios; GINÁSTICA NO SOLO, GINÁSTICA DE APARELHOS, GINÁSTICA RÍTMICA.- DOIS níveis INTRODUÇÃO de entre as seguintes matérias; ATLETISMO, PATINAGEM, DANÇA (Dança; Danças Sociais; Danças Tradicionais; Dança Aeróbica), OUTRAS (Natação; Luta)
REFERÊNCIA CURRICULAR Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB) – Competências Essenciais.
SUBDOMÍNIO – JOGOS, JDC, GIN, ATL, PAT, DANÇA, OUTRAS
META INTERMÉDIA – 5º ANO O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS matérias diferentes de acordo com as normas definidas no QUADRO 2 nas seguintes: <ul style="list-style-type: none">- JOGOS- JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (JDC)- GINÁSTICA (Solo; Aparelhos; Rítmica)- ATLETISMO (ATL)- PATINAGEM (PAT)- DANÇA (Dança; Danças Sociais; Danças Tradicionais; Aeróbica)- OUTRAS (Natação; Luta)

PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM
ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA: Educação Física

NÍVEL/CICLO: 2º Ciclo

DOMÍNIO – APTIDÃO FÍSICA

META FINAL DE CICLO (2)

O aluno demonstra capacidades em testes de [Aptidão Aeróbia](#) e em testes de [Aptidão Muscular](#) adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade de acordo com as normas definidas no [QUADRO 3](#)

REFERÊNCIA CURRICULAR

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB)
– Competências Essenciais.

PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM
ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA: Educação Física

NÍVEL/CICLO: 2º Ciclo

DOMÍNIO – CONHECIMENTOS

META FINAL DE CICLO (3)

O aluno identifica as capacidades motoras: [Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação \(Geral\)](#), de acordo com as características do esforço realizado, Interpretando as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física de acordo com as normas definidas no [QUADRO 4](#)

REFERÊNCIA CURRICULAR

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB)
– Competências Essenciais.

PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM
ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA: Educação Física

NÍVEL/CICLO: 3º Ciclo

DOMÍNIO – ACTIVIDADES FÍSICAS
SUBDOMÍNIO – JDC (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol)
META FINAL DE CICLO (1) O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de duas matérias diferentes de acordo com as normas definidas no QUADRO 2 nas seguintes: <ul style="list-style-type: none">- Futebol- Voleibol- Basquetebol- Andebol
SUBDOMÍNIO – GINÁSTICA (GIN Solo, GIN Aparelhos, GIN Rítmica)
META FINAL DE CICLO (2) O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de uma matéria diferente de acordo com as normas definidas no QUADRO 2 nas seguintes: <ul style="list-style-type: none">- Ginástica no Solo- Ginástica em Aparelhos- Ginástica Rítmica
SUBDOMÍNIO – DANÇA
META FINAL DE CICLO (3) O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UMA matéria diferente do subdomínio DANÇA de acordo com as normas definidas no QUADRO 2 nas seguintes: <ul style="list-style-type: none">- Dança- Danças Sociais- Danças Tradicionais- Dança Aeróbica)
SUBDOMÍNIO – ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS, OUTRAS (Natação,

Escalada, Luta, Orientação,

META FINAL DE CICLO (4)

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de DUAS matérias diferentes dos subdomínios de acordo com as normas definidas no [QUADRO 2](#) nas seguintes:

- [ATLETISMO](#)
- [PATINAGEM](#)
- [RAQUETAS](#)
- [ORIENTAÇÃO](#)
- Outras

SUBDOMÍNIO – JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS, GINÁSTICA, DANÇA, ATLETISMO, PATINAGEM, ORIENTAÇÃO, RAQUETES

META FINAL DE CICLO (5)

O aluno cumpre o nível ELEMENTAR de UMA matéria diferente de acordo com as normas definidas no [QUADRO 2](#) nos seguintes subdomínios:

- [JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS](#)
- [GINÁSTICA](#)
- [DANÇA](#)
- [ATLETISMO](#)
- [PATINAGEM](#)
- [ORIENTAÇÃO](#)
- [RAQUETAS](#)

REFERÊNCIA CURRICULAR

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB) – Competências Essenciais.

DOMÍNIO – ACTIVIDADES FÍSICAS

SUBDOMÍNIO – JDC (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol)

META INTERMÉDIA – 7º ANO

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UMA matéria diferentes de acordo com as normas definidas no [QUADRO 2](#) nas seguintes:

- [Futebol](#)

<ul style="list-style-type: none"> - Voleibol - Basquetebol - Andebol
SUBDOMÍNIO – GINÁSTICA (GIN Solo, GIN Aparelhos, GIN Rítmica)
<p>META INTERMÉDIA – 7º ANO</p> <p>O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UMA matéria diferentes de acordo com as normas definidas no QUADRO 2 nas seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ginástica no Solo - Ginástica em Aparelhos - Ginástica Rítmica
SUBDOMÍNIO – ATLETISMO, PATINAGEM, DANÇA, OUTRAS
<p>META INTERMÉDIA – 7º ANO</p> <p>O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS matérias diferentes de acordo com as normas definidas no QUADRO 2 nas seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ATLETISMO - PATINAGEM - DANÇA (Dança; Danças Sociais; Danças Tradicionais, Dança Aeróbica)

PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM
ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA: Educação Física

NÍVEL/CICLO: 3º Ciclo

DOMÍNIO – ACTIVIDADES FÍSICAS
SUBDOMÍNIO – JDC (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol)
<p>META INTERMÉDIA – 8º ANO</p> <p>O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UMA matéria diferentes de acordo com as normas definidas no QUADRO 2 nas seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futebol - Voleibol

- [Basquetebol](#)
- [Andebol](#)

SUBDOMÍNIO – GINÁSTICA (GIN Solo, GIN Aparelhos, GIN Rítmica)

META INTERMÉDIA – 8º ANO

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UMA matéria diferentes de acordo com as normas definidas no [QUADRO 2](#) nas seguintes:

- [Ginástica no Solo](#)
- [Ginástica em Aparelhos](#)
- [Ginástica Rítmica](#)

SUBDOMÍNIO – ATLETISMO, PATINAGEM, DANÇA, OUTRAS

META INTERMÉDIA – 8º ANO

O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de QUATRO matérias diferentes de acordo com as normas definidas no [QUADRO 2](#) nas seguintes:

- [ATLETISMO](#)
- [PATINAGEM](#)
- [DANÇA](#) ([Dança](#); [Danças Sociais](#); [Danças Tradicionais](#), Dança Aeróbica)

PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM
ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA: Educação Física

NÍVEL/CICLO: 3º Ciclo

DOMÍNIO – APTIDÃO FÍSICA

META FINAL DE CICLO (6)

O aluno demonstra capacidades em testes de Aptidão Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade de acordo com as normas definidas no [QUADRO 3](#)

REFERÊNCIA CURRICULAR

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB)
– Competências Essenciais.

PROJECTO METAS DE APRENDIZAGEM
ÁREA DISCIPLINAR/DISCIPLINA: Educação Física

NÍVEL/CICLO: 3º Ciclo

DOMÍNIO – CONHECIMENTOS

META FINAL DE CICLO (7)

O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente, interpretando a dimensão sociocultural dos desportos e da actividade física na actualidade e ao longo dos tempos de acordo com as normas definidas no [QUADRO 4](#).

O aluno identifica fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades de acordo com as normas definidas no [QUADRO 4](#).

REFERÊNCIA CURRICULAR

Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB)
– Competências Essenciais.

ANEXOS

ORGANIZAÇÃO CURRICULAR E PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO BÁSICO 1º Ciclo

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA

1. PRINCÍPIOS ORIENTADORES

1. Como se sabe, os períodos críticos das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras fundamentais situam-se até ao final do 1º Ciclo. A falta de actividade apropriada traduz-se em carências frequentemente irremediáveis. Por outro lado, o desenvolvimento físico da criança atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. Assim, a actividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas, necessárias às abstracções e operações cognitivas inscritas nos Programas doutras Áreas, preparando os alunos para a sua abordagem ou aplicação. Estas evidências justificam a importância crucial desta Área, no 1ª Ciclo, como componente inalienável da Educação. O conteúdo deste Programa assegura, também, condições favoráveis ao desenvolvimento social da criança, principalmente pelas situações de interacção com os companheiros, inerentes às actividades (matérias) próprias da E. F. e aos respectivos processos de aprendizagem. Além disso, a realização deste programa proporciona um contraste com a sala de aula que pode favorecer a adaptação da criança ao contexto escolar. Nesse contraste, restabelece-se o equilíbrio das experiências escolares, aproximando-as do ritmo e estilo da actividade própria da infância, tornando a escola e o ensino mais apetecíveis.
2. Importa salientar a relação que deverá existir entre o programa e a prática pedagógica:
 - Estes programas não foram concebidos como a única fonte de inspiração dos professores, mas como a referência geral que permite garantir a coordenação e coerência da actividade dos alunos em anos seguintes e entre turmas e escolas diferentes.
 - Enquanto referência, são suficientemente «abertos» para admitir outras possibilidades e alternativas, «por dentro e para além» das orientações que estabelecem.Do ponto de vista das necessidades de desenvolvimento multilateral das crianças, a principal exigência que o currículo real dos alunos deve satisfazer é a continuidade e a regularidade de actividade física adequada, pedagogicamente orientada pelo seu professor. O Programa desenha um «continuum» de desenvolvimento pessoal, através das experiências (actividade do aluno) que estão indicadas pelos seus efeitos desejáveis (objectivos). Estes efeitos ou benefícios desta Área estão explicitados sinteticamente em capacidades gerais, visadas no conjunto dos quatro anos (objectivos gerais da E. E. F. M.), coerentes com as finalidades da E. F. de todo o ensino básico. Essas capacidades encontram-se especificadas a seguir, em objectivos mais concretos, «situados» num (ou vários) anos de curso, expressando, em termos de habilidades, as competências das crianças (nas matérias seleccionadas), características daquelas capacidades. Assim, os professores encontram neste Programa as principais competências psicomotoras, nas matérias de cada uma das sete áreas da E. E. F. M., numa progressão harmoniosa e flexível, do 1º ao 4.º ANO. Estas competências são acessíveis a todas as crianças e admitem diferentes modos (ou qualidades) de execução e

aperfeiçoamento. Ao seleccionar e organizar as actividades da turma para promover esses efeitos (o currículo real), o Professor deverá considerar as aptidões dos alunos, os seus interesses e as características da dinâmica social da turma, de acordo, evidentemente, com os objectivos e também com os recursos atribuídos a cada escola para viabilizar esses objectivos.

3. Algumas áreas específicas da E. E. F. M. surgem com características que convém esclarecer. Em Deslocamentos e Equilíbrios e Perícias e Manipulações (1.º e 2.º Anos) encontram-se competências representativas das acções motoras fundamentais, cujo domínio permite à criança desta idade estruturar a sua disponibilidade de adaptação aos principais tipos de actividade física. Esta melhoria das qualidades perceptivo motoras não só culmina uma etapa do desenvolvimento da criança, como constitui a base necessária, no momento oportuno, para aprendizagens mais complexas, indicadas pelos objectivos dos anos seguintes. Certas áreas são especificadas com maior abertura do que outras, quando os professores podem optar por uma variedade de alternativas para obter efeitos idênticos (o caso da área de Jogos, particularmente no 1.º e 2.º Anos) ou quando factores subjectivos, como a expressividade, são essenciais (é o caso das Actividades Rítmicas Expressivas). A Natação é, toda ela, apresentada em alternativa, pois não nos pareceu exequível, a médio prazo, a garantia dos meios necessários na maioria das escolas. Nas situações (turmas ou escolas) em que essa actividade for possível, recomendamos que seja considerada prioritária. Importa ainda esclarecer que a inclusão de uma área designada por Jogos não significa que nela se pretende reduzir todas as situações de carácter ou «tonalidade» lúdica (prova, exploração, experiência de superação). Pelo contrário, o conjunto das experiências da criança na E. E. F. M. deve ter um carácter lúdico, numa atitude e ambiente pedagógico de exploração e descoberta de novas possibilidades de ser e realizar(-se). Neste entendimento, reconhecem-se na actividade lúdica das crianças determinadas formas típicas da infância (ou introduzidas pelo professor, preparatórias das etapas seguintes de desenvolvimento). Foram estas «formas» que considerámos na área de Jogos.
4. Interessava traçar um plano de «perspectiva» do desenvolvimento das crianças, e foi isso que tentámos fazer num duplo sentido:
 - Perspectiva de realização das potencialidades de adaptação oferecidas pela infância. Assim, procurámos explicitar os modos de actuação correspondentes às prioridades gerais de desenvolvimento multilateral e de estruturação do comportamento motor.
 - Perspectiva de valorização pedagógica da expectativa das crianças de serem «já» capazes de tarefas mais ousadas e aliciantes, próximas dos feitos que os mais velhos exibem, brincando e descobrindo, nessas brincadeiras, novas capacidades e dificuldades a vencer.

2. OBJECTIVOS GERAIS:

OBJECTIVOS COMUNS A TODOS OS BLOCOS

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:
 - Resistência Geral;
 - Velocidade de Reacção simples e complexa de Execução de acções motoras básicas, e de Deslocamento;
 - Flexibilidade;
 - Controlo de postura;

- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
 - Controlo da orientação espacial;
 - Ritmo;
 - Agilidade.
2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.
 3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.

3. OBJECTIVOS POR BLOCO

1. Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.
2. Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.
3. Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimentos.
4. Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.
5. Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.
6. Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.
7. Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.

4. BLOCOS

PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.

1. Em concurso individual:
 - 1.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
 - 1.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque

- outra parte do corpo.
- 1.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.
 - 1.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.
 - 1.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direcção desejada.
2. Em concurso individual:
- 2.1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.
 - 2.2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).
 - 2.3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
 - 2.4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
 - 2.5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
 - 2.6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.
3. Em concurso a pares:
- 3.1. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.
 - 3.2. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.
4. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajectória pretendida.
5. Em concurso individual:
- 5.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
 - 5.2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direcção determinada.
 - 5.3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
 - 5.4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
 - 5.5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.
 - 5.6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.
6. Em concurso individual ou estafeta:

- 6.1. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.
 - 6.2. CONDUZIR a bola dentro dos limites numa zona definida, mantendo-a próximo dos pés.
7. Em concurso a pares:
- 7.1. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.
 - 7.2. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

1. Em percursos que integram várias habilidades:
 - 1.1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direcções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.
 - 1.2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direcções e nos dois sentidos.
 - 1.3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.
 - 1.4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com recepção equilibrada no solo.
 - 1.5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.
 - 1.6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).
 - 1.7. SALTAR de um plano superior com recepção equilibrada no colchão.
 - 1.8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.
2. Em concurso individual, com patins:
 - 2.1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.
 - 2.2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.
 - 2.3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.
 - 2.4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.

- 2.5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.
3. Em percursos que integrem várias habilidades:
 - 3.1. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.
 - 3.2. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.
 - 3.3. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.
 - 3.4. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.
4. Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.
5. Em percursos que integrem várias habilidades:
 - 5.1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.
 - 5.2. SUBIR E DESCER pela tracção dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.
 - 5.3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com recepção em pé e equilibrada.
 - 5.4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.
 - 5.5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.
 - 5.6. Fazer CAMBALHOTA à rectaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.
 - 5.7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com recepção em segurança.
 - 5.8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.
 - 5.9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a acção coordenada dos membros inferiores e superiores.
6. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:
 - 6.1. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com recepção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.
 - 6.2. SALTAR em altura para tocar num objecto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com recepção equilibrada.
7. Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:
 - 7.1. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.
 - 7.2. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o

equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

8. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.

GINÁSTICA

Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com flui dez e harmonia de movimento.

1. Em percursos que integram várias habilidades:

- 1.1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
- 1.2. SUBIR 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). Regressar à posição inicial pela acção inversa.
- 1.3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).
- 1.4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.
- 1.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».
- 1.6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.
- 1.7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.

2. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:

- 2.1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
- 2.2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.
- 2.3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com recepção no solo em equilíbrio.
- 2.4. 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.
- 2.5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.
- 2.6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para recepção em pé no solo.
- 2.7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à rectaguarda.

- 2.8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.
- 2.9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.
- 2.10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela acção coordenada dos membros inferiores e superiores.
- 2.11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- 2.12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
- 2.13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção.
- 2.14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
- 2.15. Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:
- 2.16. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direcção do ponto de partida.
- 2.17. 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), seguido de cambalhota à frente.
- 2.18. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com recepção equilibrada.
- 2.19. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com recepção equilibrada.
- 2.20. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com recepção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.
- 2.21. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.
- 2.22. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mataborrão»; etc.).

JOGOS

Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.

1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos, designadamente:
 - posições de equilíbrio;
 - deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direcção» e de velocidade;
 - combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
 - lançamentos de precisão e à distância;
 - pontapés de precisão e à distância.

2. Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:
 - 2.1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.
 - 2.2. RECEBER activamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.
3. Em concurso/exercício individual e ou a pares:
 - 3.1. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
 - 3.2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direcção determinada.
 - 3.3. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.
4. Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:
 - 4.1. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.
 - 4.2. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.
5. Cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física.
6. No jogo do MATA, com bola ou ringue:
 - 6.1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas acções, utilizando fintas de passe ou de remate.
 - 6.2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.
 - 6.3. Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.
7. Em concurso individual e ou a pares (Futebol):
 - 7.1. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória alta e comprida, na direcção de um alvo.
 - 7.2. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à acção.
 - 7.3. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.
8. No jogo da ROLHA:
 - 8.1. Na situação de atacante («caçador»):

- Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direcção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;
- Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».

8.2. Em situação de defesa:

FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direcção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;

Coordenar a sua acção com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».

9. No jogo «PUXA-EMPURRA»:

- 9.1. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.
- 9.2. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a acção do oponente.
- 9.3. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às acções do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque.

10. Em concurso individual:

- 10.1. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).
- 10.2. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.
- 10.3. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à rectaguarda.

11. Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.

12. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.

13. Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.

14. Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:

14.1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.

14.2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário directo.

14.3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.

15. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 × 1 ou 5 × 2) e de jogo de Futebol 4 × 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:

15.1. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas acções às regras do jogo: início e

- recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.
- 15.2. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:
- REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance;
- PASSAR a um companheiro desmarcado;
 - CONDUZIR a bola na direcção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR.
- 15.3. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.
- 15.4. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.
- 15.5. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.
16. No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:
- 16.1. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:
- PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção;
 - PASSAR a um companheiro em posição favorável.
- 16.2. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).
- 16.3. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.
- 16.4. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCEPTAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.
17. Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajectória tensa, numa direcção determinada.
18. Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede), JOGAR com os companheiros efectuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

PATINAGEM

Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.

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

- 1.1. ARRANCAR para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direcção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a acção dos membros inferiores com a inclinação do tronco.
 - 1.2. DESLIZAR para a frente sobre um apoio, flectindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da outra perna) mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («Quatro»).
 - 1.3. DESLIZAR para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.
 - 1.4. DESLIZAR para a frente e também para trás, afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos).
 - 1.5. CURVAR 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.
 - 1.6. TRAVAR em (ou após passar a) DESLIZE PARA TRÁS apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
 - 1.7. TRAVAR DE LADO, com os patins paralelos e afastados, 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.
 - 1.8. «MEIA-VOLTA», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.
2. Em concurso ou exercício individual, DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajecto com mudanças de direcção e curvas, mantendo o equilíbrio.

ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)

Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.

1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:
 - 1.1. Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direcções, 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»:
 - 1.1.1. Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal.
 - 1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).
 - 1.1.3. Utilizar 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.

2. 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:
 - 2.1. Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.
 - 2.2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a acção das diferentes partes do corpo.
3. 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:
 - 3.1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.
 - 3.2. Ajustar a sua acção às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.
4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:
 - 4.1. Utilizar 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. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas acções com as mesmas qualidades de movimento.
5. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoar 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.
6. Criar pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.

PERCURSOS NA NATUREZA

Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.

1. Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.
2. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência.

NATAÇÃO

1. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objectos variados flutuantes e submersos:

- 1.1. Coordenar a inspiração e a 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. 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.
- 1.3. Associar 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. Deslocar-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 objectos, seguir colegas, etc.
- 1.5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objecto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

ENSINO BÁSICO - 2º e 3º CICLO
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Revisão efectuada por (2º Ciclo: Março 2005 e 3º Ciclo: Novembro 2001):

João Jacinto
João Comédias
Jorge Mira
Lídia Carvalho

Sobre os programas elaborados por:

Luís Bom (Coordenador da Equipa)
Francisco Carreiro da Costa
João Jacinto
Sebastião Cruz
Manuel Pedreira
Leonardo Rocha
Jorge Mira
Lídia Carvalho

1. INTRODUÇÃO

Estes programas foram concebidos como um instrumento necessário para que a Educação Física das crianças e jovens ganhe o reconhecimento que carece, deixando de ser vista, por um lado, como mera catarse emocional, através do exercício físico vigoroso, ou, por outro lado, como animação/orientação de (alguns) jovens «naturalmente dotados» para se tornarem artistas da performance desportiva.

A necessidade de se criar, em todas as escolas, as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno possa usufruir dos benefícios da Educação Física, exige a definição de uma proposta que adopte uma perspectiva de desenvolvimento. Os programas de Educação Física (disciplina adiante designada por EF), procuram satisfazer esta exigência.

A concepção de Educação Física seguida neste plano curricular (conjunto dos programas de EF) vem sistematizar esses benefícios, centrando-se no valor educativo da actividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

Assim, essa concepção pode definir-se como «a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, ('bens de personalidade' que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de actividade física adequada – intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa.

Esta concepção está desenvolvida no capítulo das Finalidades, que sintetizam o contributo da educação física para a realização dos efeitos educativos globais visados no conjunto (ou unidades) dos nove anos do ensino básico e expressa nas “competências específicas” constantes no Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB).

As finalidades definem os campos ou áreas que integram a EF, cujo conteúdo está explicitado nos objectivos de ciclo – competências específicas (plurianuais, para cada área e no seu conjunto, ou «comuns a todas as áreas») e nos objectivos de ano, que especificam os resultados esperados dos processos formativos aplicados pelos professores nessas áreas e respectivas matérias.

Nesta base, os programas não desenham um fraccionamento de domínios/áreas de personalidade, dividindo as metas gerais e específicas da educação física como, por exemplo, na tríade domínios cognitivo, psicomotor e sócio-afectivo. Considera-se que a actividade do aluno e os seus efeitos integram necessariamente esses domínios. Deste modo as competências adquiridas pelo aluno integram indissociavelmente esses domínios.

Assim, os programas organizam-se em torno da diferenciação e relação dos tipos de actividade característicos da EF (áreas e matérias de EF – ver «Quadro de extensão da EF» e também o «Quadro de Matérias Nucleares por Ciclo»).

Os aspectos específicos do desenvolvimento cognitivo, psicomotor e sócio-afectivo encontram-se relacionados nesses tipos de actividades, integrando-se, quer nas componentes genéricas dos programas (finalidades, objectivos de ciclo e orientações metodológicas), quer nos seus elementos mais pormenorizados (objectivos de ano).

A evolução das prioridades de desenvolvimento do aluno, considerando estes domínios, inspira, por outro lado, as opções de organização do curso de Educação Física, ao longo do ensino básico, no que se refere aos níveis de realização das áreas e matérias de EF em cada ano de curso.

Estes programas apresentam, pois, a forma de listas de competências, situadas nas divisões temporais do ensino básico (cada um dos três ciclos, cada um dos nove anos de curso), bem como os processos que permitem realizar os objectivos – incluem-se nas orientações metodológicas os

princípios e regras gerais a observar na organização da actividade educativa nas aulas de Educação Física.

Considera-se que os processos formativos são objecto de deliberação pedagógica ao nível da realidade educativa concreta, cujas limitações e possibilidades particulares só podem ser apreciadas pelo próprio professor.

Para apoiar as suas decisões, o professor encontra na própria formulação dos dois níveis de objectivos do programa, de ciclo e de ano, referências importantes para a selecção e organização dos processos formativos, respectivamente as características da actividade apropriada à expressão das capacidades (objectivos de ciclo/área de EF) e a forma das situações de prática propícias ao aperfeiçoamento e “prova” das competências específicas (objectivos de ano/matérias).

Reconhece-se, assim, ao professor a responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas, investindo as competências profissionais desenvolvidas na sua formação nesta especialidade, para que os efeitos da actividade do aluno correspondam aos objectivos dos programas, utilizando os meios que lhe são atribuídos para esse fim.

Estes programas não substituem a capacidade de deliberação pedagógica do professor, quer no que respeita à selecção, organização e aplicação dos processos formativos, quer na periodização dos objectivos em cada ano e até na definição dos níveis de exigência na realização desses objectivos (ver «Orientação Metodológica e Avaliação”).

Prevê-se, inclusivamente que, na gestão do programa em cada ano, o professor estabeleça objectivos mais complexos (de anos de curso posteriores), com base na avaliação formativa dos alunos, o que certamente acontecerá, se for cumprida a carga horária prevista no desenho curricular descrito no Decreto Lei n.º 6/2001 de 18 de Janeiro (três sessões de 45’ de tempo útil por semana), beneficiando o desenvolvimento do currículo real e o sucesso do aluno em Educação Física.

Os programas constituem, portanto, um guia para a acção do professor, que, sendo motivada pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de EF da escola (e das «escolas em curso») e também com os seus colegas das outras disciplinas.

Nesta perspectiva do trabalho pedagógico, as “metas” dos programas devem constituir também objecto da motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na escola e ao longo da vida.

No fundo, o que está em causa é a qualidade da participação do aluno na actividade educativa, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura.

Essa preocupação está representada nos objectivos da Educação Física no curso do ensino básico bem como nos princípios de organização das actividades nas aulas, baseando-se numa concepção de participação dos alunos definida por quatro princípios fundamentais:

- A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.

- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.

2. FINALIDADES

Na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
 - Actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - Actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
 - Actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - Jogos tradicionais e populares.
- Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:
 - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
 - A ética desportiva;
 - A higiene e a segurança pessoal e colectiva;
 - A consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

No quadro 1 estão representadas as sub-áreas que caracterizam os diferentes tipos de actividades ou modalidades, em cada uma das áreas definidas pelas finalidades.

Identificam-se também as matérias dentro dessas áreas e/ou sub-áreas, considerando os modos e as formas típicas das práticas, as convenções sociais e técnicas, bem como os modelos aplicáveis de sistematização das actividades físicas (quer modelos comparativos, com base em critérios externos, quer modelos de diferenciação interna das sub-áreas ou das matérias).

Evidentemente, algumas áreas surgem com maior discriminação do que outras, o que resulta das correcções introduzidas após se considerarem os critérios de exequibilidade e desenvolvimento (ver a seguir). De facto, o peso de certas sub-áreas é maior (por exemplo, a Ginástica, os Desportos Colectivos ou o Atletismo), o que corresponde a um maior número de discriminação de matéria, comparativamente a sub-áreas como a Natação. No entanto a Natação deve ser considerada uma matéria de aprendizagem prioritária, sempre que para tal existam condições.

O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis:

«**Introdução**», onde se incluam as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);

«**Elementar**», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;

«**Avançado**», que estabelece os conteúdos e formas de participação nas actividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física. (Por isso mesmo, este nível surge como programa alternativo no todo ou em parte – ver «Opções de organização curricular».)

QUADRO 1- Extensão da Educação Física

1. ACTIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS							2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	3. JOGOS TRADICIONAIS POPULARES	4. ACTIVIDADES EXPLORAÇÃO DA NATUREZA
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	GINÁSTICA	ATLETISMO	RAQUETAS	COMBATE	PATINAGEM	NATAÇÃO			
Futebol Voleibol Basquetebol Andebol Corfebol Râguebi Hóquei em Campo Softebol/Basebol	Solo Aparelhos Rítmica Acrobática	Corridas Saltos Lançamentos	Badminton Ténis Ténis de Mesa	Luta Judo	Patinag. Art. Hóquei Corridas	Natação	Dança Moderna Danças Tradicionais Portuguesas Danças Sociais Aeróbica	Infantis Outros	Orientação Montanhismo/ Escalada Vela, Canoagem, etc.
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS 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, EXTRA-ESCOLARES NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS									

2.1. Diferenciação da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário

O programa apresenta uma estrutura coerente, mas diferenciada de organização (em sentido vertical) do curso de Educação Física (1.º ao 12.º anos). Assim, desenha-se um bloco estratégico, do 5.º ao 9.º anos. É neste bloco que se estabelece o tratamento das matérias na sua forma característica, na sequência das actividades e conquistas realizadas no 1.º ciclo. Além disso, é aqui que se garante o tratamento do conjunto de matérias de EF (toda a «extensão»), antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.

O 9.º ano será dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º ciclo. O 5.º ano cumpre a mesma função em relação ao 1.º ciclo, além de assegurar as bases de desenvolvimento posterior.

Anteriormente, no 1.º ciclo, estabelece-se a formação das competências fundamentais em cada área da EF, quer através de formas típicas de infância (actividades lúdicas e expressivas Infantis), quer em práticas que favoreçam não só o desenvolvimento nos domínios social e moral, mas também preparem as crianças para as actividades físicas características das etapas seguintes.

No Ensino Secundário, o 10.º ano terá, predominantemente, o carácter de revisões/reforço, no sentido de os alunos não só poderem avançar em determinadas matérias (ou experimentar actividades alternativas), mas também para compensar ou recuperar os alunos/turmas em áreas em que revelam mais dificuldades.

No 11.º e 12.º admite-se, como regra geral, a escolha dos alunos/turma pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se, sem se perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou «redescoberta» de outras actividades, dimensões ou áreas da EF. Assim, propõe-se que escolham, em cada ano (11.º e 12.º anos) duas matérias de Desportos Colectivos, outra de Ginástica ou de Atletismo, uma de Dança e duas das restantes.

2.2. Opções de organização curricular

Todas as competências específicas da Educação Física previstas no Currículo Nacional (objectivos de ciclo) são para serem consideradas por todas as escolas.

Assim, quanto ao grau de homogeneidade na aplicação dos programas nas diferentes escolas, na especificação dos objectivos de ciclo, em cada ano e matéria, optou-se pelo modelo seguinte:

Parte do programa é comum (ou igual) para todas as escolas, outra parte são alternativas a adoptar localmente, pelo departamento curricular de EF ou pelo professor.

O programa comum a todas as escolas (ou «nuclear») está representado, em síntese, para o conjunto do curso de Educação Física, do 1.º Ciclo ao 3.º Ciclo do Ensino Básico, no «Quadro de Matérias Nucleares por Ciclo».

Os motivos que justificam a escolha deste modelo são, fundamentalmente, os seguintes:

- A **parte «comum a todas as escolas»** garante não só a homogeneidade do currículo real, a determinado nível de desenvolvimento, como também determina a atribuição a cada escola dos meios necessários à realização de todas as áreas (extensão) da EF;
- A **parte «alternativas a adoptar localmente»** determina o aproveitamento de características próprias ou condições especiais, existentes em cada escola e também a inclusão matérias ou partes de matéria (determinados níveis de aperfeiçoamento), de acordo com a optimização dessas características ou com as possibilidades de alunos de aptidões mais elevadas.

De qualquer modo, os professores contam com os programas necessários à concretização dessas opções locais, mesmo tratando-se de matérias que se sabe não serem exequíveis na quase totalidade das escolas (o caso da Natação) ou de difícil concretização (o Râguebi elementar ou a Canoagem, por exemplo) – todas as matérias indicadas no «Quadro de extensão da EF», mesmo aquelas que não fazem parte do programa nuclear, encontram-se especificadas de maneira equivalente à parte obrigatória dos programas.

A selecção deste modelo de organização curricular e o respectivo desenvolvimento, considerou dois critérios de decisão:

- Exequibilidade dos programas;
- Desenvolvimento da Educação Física a partir dos programas.

O critério exequibilidade significa a possibilidade dos programas serem concretizados nas escolas pelos professores e respectivas turmas.

Por desenvolvimento da EF entende-se a influência dos programas na elevação da qualidade da EF e na ampliação dos seus efeitos.

Sabendo-se que as alternativas são opções das escolas, a exequibilidade dos programas está assegurada pelo facto da parte principal do programa nuclear ser constituída pelas matérias que a generalidade das escolas têm incluído nos seus planos curriculares de EF (ou seja, Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol).

A aplicação do critério de desenvolvimento nestas matérias tradicionais consiste nas sistematizações homogéneas e coerentes entre si na sua especificação por níveis (introdução, elementar e avançado). Isto permite maior coerência no entendimento e coordenação do trabalho entre os professores e na articulação entre escolas.

O segundo aspecto da aplicação do critério desenvolvimento da EF é a inclusão, com carácter nuclear, de matérias que, têm aparecido apenas esporadicamente nos planos das escolas e, portanto, no currículo dos alunos. Trata-se de matérias que permitem ampliar, significativamente a extensão da Educação Física e os seus benefícios, contemplando as áreas e sub-áreas em toda a extensão da EF.

Assim, ao elenco das matérias nucleares, pertencem a Luta, a Patinagem, a Orientação, os Jogos populares, os Jogos de raqueta e a Dança, as quais são praticáveis desde que existam os recursos necessários ao ensino das matérias tradicionais ou exigindo melhorias acessíveis que, em certos casos, podem beneficiar a realização de outras actividades (e.g. os tapetes de Luta).

3. OBJECTIVOS GERAIS PARA O 2º CICLO

3.1. COMPETÊNCIAS 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;
- 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.

- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da Aptidão Física.
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

3.2. COMPETÊNCIAS POR ÁREA

- 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.
- 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 mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.

4. OBJECTIVOS GERAIS PARA O 3º CICLO

4.1. COMPETÊNCIAS 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;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reacção Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

4.2 COMPETÊNCIAS POR ÁREA

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
- Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Realizar com oportunidade e correcção as acções do domínio de oposição em actividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projecção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as acções técnico-táticas elementares em jogo e as acções de composições rítmicas «individuais» e «a pares».
- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
- Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.
- Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.
- Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.

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 trajetórias 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 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 das 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 repertório 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.

A **Natação** embora não se possa considerar uma matéria “obrigatória” em todas as escolas, deverá ter um tratamento preferencial sempre que existam as condições necessárias. Trata-se de considerar a competência de saber nadar uma prioridade formativa, quer pela importância que assume na segurança enquanto cidadão, quer como condição de participação noutras actividades curriculares como Canoagem, Vela, etc.

5. ORIENTAÇÃO METODOLÓGICA

5.1. CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO DOS PROGRAMAS E DE DESENVOLVIMENTO DA EF

Estes programas de Educação Física (EF) foram pensados e construídos segundo uma lógica de projecto numa dupla perspectiva: a do desenvolvimento dos alunos e a do desenvolvimento da EF Escolar.

Assim sendo, constituem-se (como foi referido na nota de Introdução) como um documento orientador, de referência para as práticas individuais e colectivas visando a transformação positiva dos alunos e das condições de realização da EF.

Desde que estejam asseguradas pelo sistema educativo as condições essenciais de realização da EF na escola (recursos temporais, materiais e formação de professores), a exequibilidade deste programa depende da capacidade de mobilização do departamento de EF em torno dos objectivos da disciplina, desenvolvendo estratégias que possibilitem a sua consecução.

O trabalho colectivo que o Departamento de EF (DEF) produzir, traduzido nos compromissos que estabelecer dentro do próprio grupo, na escola e na comunidade, são a base do sucesso na aplicação destes programas.

O desenvolvimento da Autonomia da escola convida à participação de todos os intervenientes, quer na autoria do Projecto Educativo, quer em todas as decisões que lhe são subsequentes e que garantem a realização das orientações aí explicitadas.

Algumas das questões decisivas no Projecto de EF são representadas pelos eixos de desenvolvimento da autonomia da escola:

- a) Decisões ao nível do currículo dos alunos, com a inclusão de componentes regionais e locais respeitando os núcleos essenciais definidos a nível nacional;
- b) O agrupamento de escolas, facilitando a desejável coerência do percurso escolar dos alunos, e o estabelecimento de parcerias com organizações e serviços locais;
- c) A elaboração das normas próprias sobre horários, tempos lectivos, constituição de turmas e ocupação de espaços;
- d) A decisão sobre a implementação de recursos no quadro da responsabilidade e autonomia da escola na gestão e execução do orçamento, aquisição de bens e serviços e execução de obras;
- e) A responsabilidade da escola na avaliação das necessidades de formação do pessoal docente (e não docente) e a elaboração do respectivo plano de formação.

Neste quadro, favorável à formação e desenvolvimento dos alunos e da instituição escolar, e estando reunidas as condições essenciais de realização da EF, a questão que se coloca, do ponto de vista das sugestões metodológicas para aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), desloca-se para as decisões colectivas, de compromisso, do Departamento de Educação Física:

a) Decisões ao nível do **currículo dos alunos**:

Incluir no Projecto Educativo e no Projecto Curricular de Escola ou agrupamento de escolas, intenções educativas que valorizem a área da EF na formação dos jovens, bem como as condições necessárias para que os Objectivos e Finalidades da Educação Física sejam assumidos pela Comunidade Educativa e pelos órgãos de gestão e de coordenação pedagógica, como referência e critérios de sucesso educativo.

Articular os Projectos de Educação Física no âmbito do território educativo, promovendo a coordenação entre escolas, optimizando os processos e efeitos das actividades físicas curriculares e de complemento curricular, bem como a gestão e aproveitamento dos seus recursos.

Combinar o currículo nas escolas em curso (escolas que recebem e enviam alunos entre si), permitindo aumentar a coerência no percurso educativo dos alunos.

Para além dos aspectos anteriores, o quadro de autonomia das escolas, reforça e amplia a possibilidade (já prevista na concepção do programa de EF), de incluir no currículo de EF matérias “alternativas” de acordo com as características da população escolar, o meio onde a escola se insere e os recursos disponíveis na comunidade educativa.

b) Decisões ao nível dos **recursos temporais**:

A organização dos horários é uma condição de garantia de qualidade da EF que não pode ser descurada, sob pena de coarctar o desenvolvimento dos alunos, designadamente ao nível das possibilidades de desenvolvimento da Aptidão Física e do seu efeito sobre a Saúde.

O número de sessões semanais e a forma como são distribuídas ao longo da semana são um dos aspectos críticos na organização dos recursos temporais. Este programa foi elaborado na condição de existirem no mínimo três sessões de EF por semana, desejavelmente em dias não consecutivos, por motivos que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da Aptidão Física na perspectiva de Saúde.

Na actual reorganização curricular do Ensino Básico a carga horária semanal atribuída à EF é no mínimo de 135 minutos, tempo útil de aula, o que cria a possibilidade de manter o número de sessões de prática desejável, com a sua distribuição em três sessões 45' +45' +45'.

É reconhecido, cientificamente que realizar actividade física diariamente é a condição ideal para se obterem efeitos ao nível da melhoria da aptidão física e que a frequência mínima que possibilita esses benefícios é de três sessões semanais.

A organização do tempo de aula em períodos de tempo útil cria a necessidade do Departamento de Educação Física colaborar com os órgãos responsáveis da escola, na definição de critérios que visem encontrar os melhores cenários de organização dos horários de EF, garantindo as condições necessárias à plena realização da mesma.

Por outro lado, turmas do mesmo ano de escolaridade nos mesmos tempos lectivos, permite que os seus professores, quando acharem conveniente, apliquem estratégias que envolvam o conjunto das suas turmas. A interacção de alunos de turmas diferentes permite não só a demonstração de competências em outros contextos (porventura mais favoráveis a alguns alunos, como por exemplo nos Jogos Desportivos Colectivos ou na Dança), como a atribuição de outros papeis a alunos com aptidões mais elevadas em determinadas matérias (ensino recíproco). A realização de actividades comuns a essas turmas possibilita ainda a diferenciação do papel dos professores, de modo a aproveitar capacidades especiais dos próprios professores.

Esta indicação deve ser entendida como uma medida operacional, deliberada pelo Departamento de EF, numa perspectiva estratégica de aumento da quantidade de prática qualitativamente adequada às características dos alunos, pelo reforço do ensino em equipa e formação recíproca, e principalmente, para promover a realização de objectivos do domínio social pela novidade introduzida na mudança de parceiros ou adversários e consequente adaptação do comportamento individual, quando for julgado oportuno e conveniente pelos professores.

c) Decisões ao nível dos **Recursos Materiais:**

A organização pedagogicamente adequada das actividades em EF é frequentemente limitada pelas reduzidas possibilidades de prática de matérias diferentes, que a maior parte dos espaços de aula oferece.

A aplicação destes programas implica que os espaços sejam, de facto, polivalentes, isto é, que admitam a possibilidade de se realizarem actividades de aprendizagem de todas as áreas ou sub-áreas (mesmo que não seja nas situações formais), de maneira a que o professor possa optar pela selecção de matérias e modos de prática em cada ciclo de trabalho e no conjunto do ano lectivo.

Evidentemente, certas instalações deverão oferecer melhores condições para o tratamento de determinadas matérias, o que deve ser considerado ao nível do Grupo de Professores de E.F. no sistema de rotação das instalações (“roulement”), aplicando-se os critérios mais convenientes de circulação das turmas pelos espaços, de acordo com:

- O conjunto de **objectivos dos Programas para cada ano de curso** e as prioridades entre as matérias;

- As **características das diferentes etapas** ao longo do ano lectivo (avaliações, testes de aptidão física, etc.)
- A **caracterização das possibilidades de cada espaço** de aula. A caracterização das instalações permite avaliar as possibilidades e limitações dos equipamentos e espaços de aula, identificando as matérias e os modos de tratamento possíveis em cada um deles.

Estas informações são preciosas para se estabelecerem prioridades na aquisição, melhoria e manutenção das instalações, equipamentos e materiais didáticos, rentabilizando os recursos subaproveitados.

Não se deve desprezar a possibilidade de se estabelecerem protocolos com instituições cujas instalações e/ou equipamentos permitam uma utilização pontual ou periódica, podendo ampliar os benefícios educativos da disciplina (como por exemplo piscinas, pistas de atletismo, campos de hóquei, rãguebi, etc..).

d) Decisões ao nível dos **Recursos Humanos:**

A realização de processos coerentes de formação contínua de professores é outro dos factores de desenvolvimento da EF.

O DEF tem a responsabilidade de apresentar propostas a incluir no plano de formação da escola (ou agrupamento de escolas), ajustadas às necessidades e prioridades identificadas, valorizando a formação recíproca, nomeadamente através da promoção de encontros de apresentação e análise de experiências pedagógicas significativas.

Este plano de formação deverá constituir-se como um instrumento de intervenção quer junto dos Centros de Formação, influenciando decisões e práticas, quer nos Conselhos Pedagógicos ou Departamentos de EF motivando a dinâmica de formação referida anteriormente, na perspectiva da melhoria da qualidade do ensino.

5.2. PROJECTO DE EF DA(S) ESCOLA(S)

O Projecto de EF da escola constitui-se como referência fundamental para a orientação e organização do trabalho do conjunto dos professores e de cada um em particular (à escala plurianual e anual).

Deverão constar do Projecto de EF decisões sobre a composição do currículo dos alunos, no quadro das orientações programáticas em vigor, incluindo opções sobre as actividades de enriquecimento curricular (Desporto Escolar e outras), considerando as características gerais da população escolar (escolas donde provêm, currículos anteriores, etc.), as características dos recursos e o seu plano de desenvolvimento, as possibilidades e limitações de professores e o seu plano de formação.

É imprescindível aprovar decisões de alcance plurianual, que representem uma dinâmica de desenvolvimento das condições de realização das actividades educativas (recursos materiais e sua gestão, e formação de professores) e também do processo curricular – articulação vertical do currículo e elevação das metas e resultados que traduzem a realização dos objectivos de cada ano de curso e as competências de ciclo do Programa de Educação Física e do Currículo Nacional.

As **Actividades Físicas de Enriquecimento Curricular**, nomeadamente as do Desporto Escolar, devem organizar-se e desenvolver-se no quadro do Projecto de EF e decisões plurianuais consequentes, aprovadas como uma componente explícita da qualificação das práticas e benefícios educacionais, no Projecto Educativo da Escola, no Projecto Curricular de Escola e nos Projectos Curriculares de Turma.

No **processo de desenvolvimento curricular** de cada escola ou agrupamento de escolas, admite-se a hipótese de se seleccionarem objectivos mais ou menos ambiciosos de acordo com as características da população escolar, mantendo a referência fundamental das competências definidas para cada ciclo de escolaridade.

Neste quadro, a **Avaliação Inicial é um processo decisivo** pois, para além de permitir a cada professor **orientar e organizar** o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos colectivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objectivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.

Estas decisões de orientação e compromisso curricular são facilitadas se os professores de cada ano de escolaridade se reunirem para confrontarem as informações recolhidas na avaliação inicial. A esta reunião e ao conjunto de decisões aí assumidas, bem como a outras reuniões em diferentes momentos do ano com propósitos semelhantes, chamamos **conferências curriculares**.

Para que a **primeira conferência curricular** (no fim do período de avaliação inicial) seja “eficaz”, o protocolo de avaliação inicial deve ser construído com a participação de todos os elementos do DEF, sintetizando/aproveitando experiências pessoais e colectivas.

No **protocolo de avaliação inicial**, as situações de avaliação e procedimentos de observação e recolha de dados, deverão considerar os aspectos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e sintetizar o grau de exigência de cada nível do programa, nos critérios e indicadores de observação acertados entre todos.

A discussão e acerto sobre o modo de “olhar” para os alunos em actividade, e o sistema de registo escolhido, embora traduzível por todos na mesma linguagem, deverá ser passível de adaptação ao estilo pessoal de cada um e permitir a recolha de todas as informações que cada professor considere úteis para a preparação do seu trabalho.

Considerando as orientações estratégicas do grupo de EF, o professor deverá desenhar em traços gerais o plano de trabalho com a turma, cuja operacionalização ocorrerá posteriormente e de forma adequada a cada turma, baseando-se nas conclusões da avaliação inicial e nas opções que daí advêm.

5.3. PLANO DE TURMA

5.3.1. PRÍNCÍPIOS DE ELABORAÇÃO DO PLANO DE TURMA

Estes programas foram elaborados na perspectiva de que a sua aplicação não será uma simples sequência de exercitação das acções indicadas em cada matéria, em blocos sucessivos, concentrando, em cada bloco, a abordagem de uma "modalidade" num número pré-determinado de aulas.

Há escolas em que os planos de E.F. se organizam de maneira que cada turma passe por sucessivos conjuntos de aulas (“blocos de actividade”, “ciclos de actividades”), nos diversos espaços, e em que cada espaço de aula corresponde à prática de determinada modalidade (matéria), consoante a dominante de cada instalação, construída muitas vezes sem a referência ao Programa nem às características da E.F..

Estabelece-se desta forma, um modo de funcionamento em que a sequência de abordagem das “modalidades” é determinada pelo esquema de “rotação” das turmas pelos espaços de aula (“roulement”), e em que o tratamento de uma matéria em cada turma circunscreve-se ao “bloco” de aulas que lhe são distribuídas no espaço correspondente a essa matéria. Assim, a periodização da actividade não resulta, como seria desejável, da interpretação que o professor faz das características

dos seus alunos (das suas possibilidades e prioridades, “ditadas” pela avaliação inicial) mas sim, dos horários e da definição à priori da circulação da turma pelas instalações.

Este sistema assenta numa suposta **"igualdade de oportunidades"**, concretizada pela distribuição equitativa da presença das turmas nos espaços de maior qualidade. O resultado é um padrão de **ensino massivo**, sem a necessária diferenciação do tempo e das situações de aprendizagem em função das aptidões dos alunos. A diferenciação da actividade entre as turmas verifica-se, apenas, na sequência em que as matérias são leccionadas e nas opções pessoais do professor, limitando ou impedindo o professor de realizar **um plano de E.F. da turma**, estratégica e operacionalmente diferente dos planos das outras, na medida em que as características específicas de cada turma o justifiquem.

Em alternativa, **o princípio da especificidade do plano de turma** representa uma opção em que o professor selecciona e aplica processos distintos para que **todos os alunos realizem as competências** prioritárias das matérias em cada ano, e prossigam em níveis mais aperfeiçoados, **consoante as suas possibilidades pessoais**.

Na elaboração do plano de EF da turma e nas tarefas que lhe são associadas o critério principal de **selecção e operacionalização dos objectivos e das actividades formativas** é o aperfeiçoamento efectivo dos alunos. Trata-se de formular as prioridades de desenvolvimento identificadas pela avaliação formativa (inicial e contínua) e também com base no definido no Plano Curricular de Turma. O plano de turma constituirá também, numa perspectiva dinâmica e bidireccional, o suporte da contribuição da área curricular de Educação Física para a concretização do Plano Curricular de Turma.

Assim, **o plano de turma** (baseado na avaliação inicial, e reajustado de acordo com as informações decorrentes da avaliação contínua) deverá considerar alguns **aspectos importantes**:

- A actividade da turma ao longo do ano orienta-se para a **realização do conjunto dos objectivos** das matérias nucleares, de acordo com as decisões anteriores do DEF e com a qualidade determinada pelas possibilidades de cada aluno.
- O professor deverá **explicitar os objectivos aos seus alunos**, "negociando" com eles níveis de desempenho para determinados prazos, na interpretação prática das competências prioritárias. É pois imprescindível que os alunos conheçam aquilo que se espera deles, os objectivos que perseguem, bem como a distância a que se encontram da sua concretização.
- Na organização dos processos de aprendizagem e aperfeiçoamento em cada matéria, aplica-se o princípio segundo o qual **a actividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário**. Entende-se por actividade "global" a organização da prática do aluno segundo as características da actividade referente - jogo, concurso, etc.. Por actividade "analítica" entende-se a exercitação, o aperfeiçoamento de elementos críticos (parciais) das diferentes competências técnicas ou técnico-tácticas, em situações simplificadas ou fraccionadas da actividade referente.

Ao longo do ano lectivo devem prever-se períodos em que é predominante determinada matéria ("**aprendizagem concentrada**") e períodos de revisão/aperfeiçoamento posteriores, em ciclos mais curtos ou em partes de aula sistematicamente mantidas num determinado número de semanas ("**aprendizagem distribuída**"), de modo a garantir ou a confirmar a consecução dos objectivos no final do ano de escolaridade, numa perspectiva de concretização das competências de ciclo.

Os períodos especificamente dedicados ao tratamento de uma matéria em que a turma está empenhada nas mesmas actividades, deverá ser precedida pela preparação dos alunos com mais dificuldades nessa matéria. Esta preparação prévia visa garantir um nível mais homogéneo de aptidão específica para que todos possam beneficiar da concentração de prática nessa matéria:

O plano de turma deve **estruturar-se em torno da periodização do treino/elevação das capacidades motoras** que constituirá uma componente da actividade formativa em todas as aulas. As preocupações metodológicas, ao nível do desenvolvimento das Capacidades Motoras, deverão seguir os mesmos princípios pedagógicos das restantes áreas - **a inclusividade e a diferenciação dos processos de treino** de acordo com as possibilidades e limitações de cada um.

O nível de desenvolvimento das capacidades motoras, resultado da avaliação formativa, deve permitir ao professor propor situações de treino visando o desenvolvimento das capacidades motoras em que o(s) aluno(s) apresenta(m) níveis fracos, ou visando treinar as capacidades determinantes para a aprendizagem numa próxima etapa de trabalho ou ainda recuperar níveis de aptidão física aceitáveis após períodos de interrupção lectiva.

No processo de avaliação formativa, os valores inscritos na “Zona Saudável de Aptidão Física” (ZSAF – Bateria de testes *Fitnessgram*) para cada capacidade motora, devem ser considerados como uma referência fundamental. A natureza e significado do nível de Aptidão física e suas implicações como suporte da saúde e bem estar e como condição que permite ou favorece a aprendizagem, tornam fundamental que em cada ano de escolaridade os alunos atinjam essa “zona saudável”.

A intencionalidade do desenvolvimento da aptidão física condicionará a selecção das situações de aprendizagem, a forma como se organizam as situações e se estrutura cada uma, e o conjunto das aulas de EF. Admite-se o trabalho **específico e integrado** das diversas capacidades motoras, salvaguardando os procedimentos metodológicos reconhecidos para o treino de cada uma, e a relação de **contraste ou complementaridade** com as restantes situações da aula.

Na estrutura da aula o professor deve assegurar que a **intensidade do esforço** desenvolvido pelos alunos seja relevante, possibilitando a melhoria da aptidão física dos alunos, considerando também exercitação específica e os cuidados metodológicos específicos do treino das diversas capacidades motoras.

Considera-se possível e desejável a **diferenciação** de objectivos operacionais e actividades formativas para alunos e/ou subgrupos distintos, para corresponder ao princípio metodológico segundo o qual **a actividade formativa** proporcionada aos alunos **deve ser tão colectiva** (de conjunto, interactiva) **quanto possível e tão individualizada** (ou diferenciada por grupos de nível) **quanto o necessário**.

Dadas as diferenças existentes entre os alunos da mesma turma (aptidões, motivações, etc.), a **diferenciação das actividades** em pequenos grupos ou em grupos que integrem alunos de várias turmas com o mesmo horário, pode constituir uma linha eficaz de operacionalização da formação face às circunstâncias concretas, desde que se trate de opções, conscientemente assumidas pelo grupo de professores de EF.

A prática de actividades da preferência ou de maior/menor aptidão de certos alunos, ou a divisão por sexos ou por grupos de nível, justifica-se pela **oferta de actividade adequada** a cada um deles (de acordo com os seus interesses, possibilidades e limitações), por referência aos objectivos gerais do ciclo.

A diferenciação de objectivos e actividades formativas é também uma necessidade evidente quando se trata de não excluir das aulas de EF alunos temporariamente impedidos ou limitados na realização de actividades físicas.

A **formação dos grupos** é um elemento chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno.

A constituição dos grupos deve permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes. No entanto, sempre que necessário à eficácia do processo ensino-aprendizagem, deve assegurar-se a constituição homogênea dos grupos.

A fixação dos grupos, durante períodos de tempo muito alargados não é aconselhável, até pela importância que a variedade de interações assume no desenvolvimento social dos jovens. Poder-se-á eventualmente aproveitar o apoio dos alunos “mais aptos” aos seus companheiros, contudo, dever-se-ão evitar os estereótipos dos “mais fracos” e “mais fortes”, contrariando-se também a estereotipia dos papéis “masculino” e “feminino”.

As actividades de aprendizagem que se referem aos **conhecimentos dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física** deverão ser considerados no processo de planeamento, desejavelmente, de forma integrada nas aulas de EF sem prejuízo da necessidade de, pontualmente o professor ter necessidade de promover uma ou mais sessões “teóricas” tendo o propósito de trabalhar especificamente conteúdos relacionados com aqueles objectivos, ou incluindo actividades de pesquisa específicas.

No que se refere aos objectivos de interpretação das estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas, é de privilegiar o **trabalho de projecto e os trabalhos de grupo**, nomeadamente na **resolução de problemas** colocados pelo professor, como forma dos alunos se apropriarem dos conhecimentos em causa, sem prejuízo da actividade física.

Neste quadro, as sessões ou partes de aula exclusivamente “teóricas”, em que não há lugar a actividade física, seriam desejavelmente destinadas à apresentação ou introdução dos temas ou dos trabalhos a desenvolver, bem como à sua síntese, apresentação e avaliação.

5.3.2. PLANO DE TURMA - ORGANIZAÇÃO GERAL DO ANO LECTIVO

Numa primeira fase, o desenho/esboço do plano de turma deverá considerar a **organização geral do ano lectivo em etapas**, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem. Estas etapas devem assumir características diferentes, ao longo do ano lectivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor.

A organização destas etapas deve considerar o calendário escolar (os períodos lectivos e as interrupções de aulas), as características das instalações disponíveis (conforme o plano de rotação), bem como as condições climatéricas ao longo do ano, procurando aproveitar de uma forma eficaz os diversos recursos da escola, especialmente em escolas que dispõem de espaços exteriores.

Para além destes, são parâmetros fundamentais da organização das etapas as opções estratégicas do ensino-aprendizagem no tratamento das várias matérias, como por exemplo, o tipo de situações características de determinada fase do percurso de aprendizagem (por ex. no percurso traçado para o alcance dos objectivos do nível Elementar da Ginástica no Solo prevê-se que a aprendizagem e treino das habilidades gímnicas de forma isolada ou em combinações de 2/3 elementos anteceda a composição de uma sequência).

De igual modo, devem considerar-se os períodos de férias para que, no reinício das aulas se ofereça oportunidade de **revisão das matérias** tratadas no período anterior, bem como de **recuperação do nível de aptidão física** eventualmente diminuído, pela interrupção da actividade física educativa.

Os momentos fortes da avaliação dos alunos, determinados pelo calendário escolar, pela dinâmica do DEF ou do próprio professor devem ser igualmente contemplados na organização geral do ano lectivo.

5.3.3. PLANO DE TURMA - A DIMENSÃO OPERACIONAL DO PLANO

O objecto da **primeira etapa de trabalho** com a turma, no começo do ano lectivo, é a avaliação inicial, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respectivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/actualização dos resultados obtidos no ano anterior.

Para poder assumir as **decisões de orientação e organização** mais acertadas o professor procurará, no contexto da aula de EF (em que o ensino e aprendizagem, o desafio e a superação são uma constante) e num período relativamente alargado (4 ou 5 semanas), aperceber-se da forma como os alunos aprendem, do modo como se situam em relação ao programa previsto para o ano de escolaridade e das suas possibilidades de desenvolvimento.

Esta etapa assume uma importância particular nos anos iniciais de cada ciclo de escolaridade, face à eventualidade de um grande número de alunos serem oriundos de escolas e de turmas diferentes o que cria a necessidade de construir um clima de relações interpessoais favorável, atenuando a excessiva heterogeneidade da turma, no que se refere ao nível de desempenho dos alunos, decorrente de currículos ou exigências diferenciadas em anos anteriores.

Ao mesmo tempo que o professor confronta os alunos com o programa do respectivo ano de escolaridade (com os ajustamentos introduzidos pelo DEF), **em todas as áreas da extensão da EF**, revê aprendizagens anteriores, consolida outras, relembra e/ou cria rotinas de aula, constrói um **clima de aula favorável à aprendizagem**. É também um período importante para melhorar a condição física dos alunos, particularmente por se seguir a um período de férias prolongado.

Em resumo, nesta etapa de trabalho o professor recolhe os dados que lhe permitem decidir sobre o modo mais eficaz de organizar a sua intervenção e a actividade dos alunos. Identifica:

- Os alunos que vão precisar de maior acompanhamento, que apresentam mais dificuldades
- As **matérias** em que os alunos se encontram mais distantes do nível de objectivos do programa, e que deverão merecer mais atenção (no tempo e tratamento a disponibilizar)
- As **capacidades motoras** que merecem uma atenção especial (em alunos ou grupo de alunos)
- Os aspectos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma, etc

É também o momento em que o professor deve aferir as decisões tomadas para as grandes etapas do ano lectivo, identificar as prioridades e a forma de organização da etapa seguinte (segunda), de acordo com os objectivos estabelecidos para o ano e, com base nesses dados, colaborar nos respectivos Conselhos de Turma na elaboração do Plano Curricular da Turma.

Ao **especificar/preparar cada uma das etapas**, considerando as suas características genéricas (revisão/consolidação, prioritariamente novas aprendizagens, etc.), a definição das prioridades e a formação de grupos deve permitir a realização do nível estabelecido para cada matéria nuclear nesse ano de curso, dedicando-se mais tempo de prática (qualitativamente) apropriada nas matérias em que o aluno revela mais dificuldades.

É a altura do professor estimar o número de unidades de ensino (conjunto de aulas com objectivos e estrutura organizativa idênticos) que progressivamente operacionaliza, decidir sobre a estratégia de composição dos grupos que lhe parece mais adequada, sobre as actividades de aprendizagem que irá propor aos seus alunos e os momentos em que pensa recolher as informações necessárias ao ajustamento do processo (avaliação).

A escolha das situações de treino/aprendizagem em cada unidade de ensino, faz-se de acordo como os objectivos definidos para a etapa e com os aspectos considerados críticos na aprendizagem dos alunos.

Sem prejuízo para os momentos formais de avaliação com propósitos adicionais, a avaliação contínua permitirá regular o grau de exigência das situações e os grupos na turma, adequando-os constantemente aos progressos e dificuldades dos alunos.

É conveniente que a **etapa final do ano**, permita a **revisão/consolidação das matérias** no nível do tratamento atingido pelo conjunto da turma, conciliando-se esta possibilidade com a apresentação de níveis mais avançados nessas matérias, ou de outras.

Interessa também oferecer, nesta altura, oportunidades acrescentadas de recuperação aos alunos com dificuldades mais significativas, procurando-se tirar partido das adaptações/aperfeiçoamentos, entretanto reveladas por esses alunos.

No final desta etapa terá lugar também a **última conferência curricular**, baseada nos dados recolhidos no processo de avaliação final, considerando-se o nível de cumprimento do programa, e os ajustamentos ou indicações que daí decorrem para o currículo dos alunos no próximo ano lectivo.

6. AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos em Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas dos planos curriculares, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.

No que se refere à especificidade da disciplina, a avaliação decorre dos objectivos de ciclo e de ano os quais explicitam os aspectos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas. Os objectivos enunciam também, genericamente, as qualidades que permitem ao professor interpretar os resultados da observação e elaborar uma apreciação representativa das características evidenciadas pelos alunos.

Assim, os objectivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de actividade em que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e subáreas da EF e as que caracterizam cada uma delas.

Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objectivos gerais.

O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno no curso da EF corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características (inscritas na própria definição dos objectivos e.g., jogo 3x3, percurso, composição, etc.).

Os critérios de avaliação estabelecidos pela escola, pelo Departamento de EF e pelo professor permitirão determinar, concretamente esse grau de sucesso. Os critérios de avaliação constituem, portanto, regras de qualificação da participação dos alunos nas actividades seleccionadas para a realização dos objectivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas.

Neste processo de construção do sistema de avaliação cabe ao DEF definir claramente quando se considera que o aluno está apto a aprender um nível mais exigente do programa, isto é, explicitar os critérios que permitirão interpretar o modo de participação dos alunos nas actividades, e concluir que o aluno cumpre determinada etapa da aprendizagem de uma dada matéria (por exemplo, está apto a aprender o Nível Elementar do Andebol).

Os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em EF no conjunto do currículo escolar e noutras actividades e experiências, escolares e extra-escolares, que marcam a sua educação (repouso, recreação, alimentação, convívio com os colegas e adultos, etc.), directa ou indirectamente, representadas neste programa.

Os procedimentos aplicados devem assegurar a utilidade e a validade dessa apreciação, ajudando o aluno a formar uma imagem consistente das suas possibilidades, motivando o prosseguimento ou aperfeiçoamento do seu empenho nas actividades educativas e, também, apoiando a deliberação pedagógica.

Esta aceção mais ampla da avaliação confere-lhe um carácter formativo, tornando-a um instrumento pedagógico.

A avaliação dos alunos deve também, constituir um factor coerente da estratégia pedagógica e do plano da EF no âmbito das escolas em curso, da escola e do ano de escolaridade. O próprio Projecto de Educação Física e o planeamento do processo educativo deve integrar a avaliação como factor de dinâmica desse processo.

Essa integração justifica-se, em primeiro lugar, pelo seu efeito motivador dos alunos e dos professores dado que corresponde às exigências e possibilidades de desenvolvimento dos alunos. Em segundo lugar, porque constitui um elemento regulador das actividades educativas, em todos os seus aspectos, permitindo apreciar, no pormenor e no conjunto, a dinâmica real da aplicação da estratégia delineada.

6.1. Normas de referência para a definição do sucesso em Educação Física

A disparidade de condições de trabalho em cada escola é seguramente um dos factores que mais tem contribuído para a dificuldade sentida pelos profissionais em dar às questões da avaliação um carácter mais adequado às exigências que a disciplina coloca.

A constante adaptação a essas condições diferenciadas de trabalho, através de uma gestão local dos programas tem permitido encontrar as soluções mais adequadas e adaptadas a cada realidade. Todavia, tem igualmente determinado uma enorme diversidade do currículo dos alunos, o que, não deixando de ter algumas virtualidades, tem vindo a dificultar a coerência no percurso de desenvolvimento dos alunos ao longo da sua escolaridade.

Com o passar dos anos, esta situação tem vindo lentamente a esbater-se fruto de uma melhoria gradual das condições disponibilizadas a alunos e professores. Abre-se, portanto, cada vez mais o caminho que permite equacionar com maior confiança as questões directamente relacionadas com a avaliação dos alunos e com a definição do que se considera um aluno com sucesso na disciplina de Educação Física.

Igualmente fundamental e decisivo para esta nova possibilidade de apreciar as questões da avaliação é o facto dos Programas Nacionais de Educação Física assentarem numa proposta em que um dos seus pilares fundamental é exactamente a possibilidade de adaptação às situações concretas, quer humanas quer materiais, das diferentes escolas.

Na verdade, não sendo possível, nem desejável, garantir o “mesmo” currículo a todos os alunos, é, todavia desejável que se procure determinar um patamar no qual se possam inserir todos os alunos, que demonstrem possuir as competências essenciais promovidas por esta área disciplinar.

Parece começar a tornar-se uma necessidade pedagógica encontrar uma referência “externa” às condições de leccionação, que defina o limite a partir do qual, em qualquer escola, se considera que o aluno dever ter sucesso em Educação Física.

Se encontrar essa referência não se afigura tarefa fácil nem ausente de polémica, seja em que disciplina for, a dificuldade e complexidade, e também a sua importância, aumenta quanto a natureza da nossa disciplina é composta por um conjunto diversificado de matérias, agrupadas em várias áreas e sub-áreas.

Determinada essa referência, tal permitiria que alunos com diferentes domínios das competências específicas das matérias, demonstrassem um nível considerado aceitável e revelador de sucesso na disciplina.

Neste particular, aliás, existe perfeita similitude com as restantes disciplinas pois quando se determina o limiar a partir do qual um aluno deverá ser considerado com sucesso, não se determina “exactamente” o que cada aluno sabe ou domina. Em rigor, dois “alunos de 3” são certamente muito diferentes um do outro o que não quer dizer que não se tenha conseguido um entendimento sobre a capacidade de ambos para progredirem para um nível seguinte da sua escolaridade com garantias de sucesso.

É este patamar que necessitamos de encontrar na Educação Física e que, sendo particularmente difícil e complexo, não queremos deixar de colocar tentando promover mais um momento de clarificação e sedimentação curricular.

Sintetizando, a determinação da fronteira entre o aluno apto e não apto na Educação Física tem de assentar em pressupostos que conjuguem a grande diversidade de condições das escolas, as diferentes capacidades dos alunos e a própria filosofia do programa quanto à sua gestão e eventual diferenciação das matérias que compõem o currículo.

A preocupação fundamental destas normas de referência está em concorrer e potenciar as características mais importantes da Educação Física e do PNEF, nomeadamente as apostas na formação eclética do jovem, bem como o apelo e valorização da flexibilidade de tratamento dos conteúdos programáticos.

No entanto, as matérias nucleares leccionadas devem aproximar-se o mais possível das que estão previstas no programa nacional, sendo desejável que nenhuma das áreas da EF seja excluída, diminuindo assim as possibilidades de formação do jovem.

Nas circunstâncias excepcionais em que tal não for possível, o que não poderá verificar-se é que se desvirtue o ecletismo da formação não respeitando as orientações programáticas no que respeita às áreas e sub-áreas a considerar.

Embora partindo do pressuposto que nos 2º e 3º ciclos todas as matérias nucleares do programa nacional são leccionadas, a aplicação destas normas não fica inviabilizada quando tal não se verificar. Também no que respeita ao ensino secundário aceita-se como condição que se cumpram as regras de selecção de matérias previstas no programa para este grau de ensino (11º e 12º anos).

Independentemente das circunstâncias proporcionadas pelas condições locais de trabalho o que nunca poderá verificar-se é que as matérias a leccionar sejam “reduzidas” para se ajustarem às presentes normas, nem que as mesmas deixem de estar de acordo com a filosofia destas orientações curriculares, no sentido de garantir a formação eclética do aluno.

Igualmente importante é assegurar o princípio de ajustamento do programa ao estágio de desenvolvimento dos alunos, o que equivale a dizer que as normas que se apresentam têm de

proporcionar o equilíbrio e potenciar os pontos fortes dos alunos garantindo que para todos se encontra a sua “mais valia”.

Este conjunto de princípios não se podem desvirtuar com a aplicação das normas sob pena de se estarem a introduzir elementos conflitantes no processo de ensino-aprendizagem e a contribuir para disfunções no desenvolvimento da disciplina.

Naturalmente que o aluno não pode em qualquer circunstância ser prejudicado se a escola não lhe proporcionar o currículo adequado, mas estamos igualmente convictos que estas situações estão progressivamente a desaparecer e será de admitir que a extinção dessas situações seja um desígnio a concretizar a muito breve prazo.

Em nenhum momento se podem confundir as referências que a seguir se apresentam com o programa dos alunos em determinado ciclo de escolaridade.

Estas normas têm o propósito de tornar mais claras e visíveis (e coerentes) as condições genéricas de obtenção do nível 3 ou classificação de 10 valores, independentemente doutros parâmetros de avaliação definidos pela escola.

Propositadamente e de forma coerente com o que atrás foi dito, sendo a referência do processo avaliativo as competências específicas previstas para cada um dos ciclos de escolaridade, também as normas que estabelecem o limite mínimo do sucesso na disciplina assumem a referência do ciclo de escolaridade.

Assim, a par da construção do percurso de desenvolvimento dos alunos feita à escala plurianual, define-se para cada um dos ciclos de escolaridade as condições necessárias para permitir a transição para outro ciclo.

As condições de aprovação ou retenção em cada um dos anos de escolaridade são da responsabilidade do DEF e será nesse quadro que serão determinadas todas as questões relativamente à avaliação dos alunos.

Não podem, portanto, confundir-se as presentes normas com as decisões relativas ao processo de avaliação dos alunos ao longo do ciclo, tarefa que nunca pode ser realizada de forma “abstracta” e independente da situação concreta de cada realidade escolar.

Nesse processo devem, antes de mais, ser considerados os critérios e parâmetros gerais de avaliação definidos pela escola e pelo DEF. Com base nessas decisões os grupos disciplinares deverão continuar a alimentar os procedimentos para uma correcta determinação do nível de cada aluno em cada uma das matérias, bem como à tradução desses elementos numa classificação do aluno.

Avaliados os alunos em todas as matérias que integram o seu currículo, só depois ganham verdadeiro sentido e oportunidade as presentes normas, no intuito claro de procurar atingir a sua principal finalidade – harmonizar um patamar de sucesso no quadro da disciplina de Educação Física.

6.2. Metas de Aprendizagem de Educação Física (*)

6.2.1. Introdução

A definição de Metas de Aprendizagem na Área Curricular de Educação Física tem como base os seguintes instrumentos legais: Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB) – Competências Essenciais.

Neste sentido, analisando os Programas Nacionais, pode-se verificar que:

- *Têm objectivos que podem ser avaliáveis por ciclo e por ano e os conteúdos programáticos já estão especificados em toda a extensão, sob a forma de metas de aprendizagem.*
- *Os Objectivos Gerais, por ciclo e subáreas são obrigatórios, em todas as escolas. Os Objectivos Gerais não são objecto de escolha por professores ou escolas. O que é decisão de escola e do professor, são respectivamente, o Plano Plurianual de Escola e o Plano Anual de Educação Física da Turma.*
- *Os Objectivos Específicos, por ano, definem para cada matéria três níveis de especificação e domínio – Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Cada nível traduz a actividade representativa de um certo grau de competência prática de interpretação dos conteúdos dessa matéria. O professor pode situar (avaliar) o aluno em cada um dos três níveis em que se diferencia o tratamento da matéria e organizar as suas opções didácticas a partir daí.*

Os Objectivos Gerais de ciclo são a referência obrigatória, mas demasiado genérica para a avaliação dos alunos por ciclo. Esse problema foi resolvido com a distinção de um nível de sucesso (critério geral de sucesso) – As Normas de Referência para a definição de sucesso em Educação Física, que foram introduzidas nos Programas Nacionais na Revisão Curricular de 2001.

As Normas de Referência estabeleceram as regras ou critérios gerais para se considerar que um aluno tem sucesso em EF. Constituíram-se como um padrão de referência para o sucesso na aprendizagem e para que os resultados da avaliação possam ser compreendidos pelos alunos, encarregados de educação, colegas do conselho de turma, etc.

As Normas de Referência tornaram-se uma componente essencial nos programas, sendo metas de aprendizagem representativas do sucesso, que traduzem a necessária marcação de resultados representativos dos objectivos gerais em cada ciclo e em cada ano, válidas e aplicáveis em todas as escolas. São uma referência externa às condições de leccionação que indicam os resultados de aprendizagem em cada ciclo para que o aluno tenha classificação positiva em EF, em qualquer escola.

Garantindo o ecletismo (nenhuma das áreas está excluída) pode verificar-se que para o aluno ter sucesso não necessita de demonstrar domínio em todas as matérias nucleares do programa do 1º ao 9º ano, nem ao mesmo nível específico (I, E ou A).

Também os pontos fortes de cada aluno poderão ser devidamente considerados. Dois alunos podem alcançar o critério de sucesso demonstrando domínio em matérias diferentes e eventualmente em categorias diferentes desde que cumpridas as regras constantes nas Normas de Referência.

É seguido o princípio da equidade e não da igualdade literal no currículo e na avaliação, conjugando a coerência e a diversidade, atendendo à grande diversidade de condições das escolas, às diferentes capacidades dos alunos e à própria filosofia do programa quanto à sua gestão e eventual diferenciação das matérias que compõem o currículo.

O presente documento adopta como Metas de Aprendizagem as Normas de Referência (2º e 3º ciclo), actualiza-as e simplifica-as, a partir da experiência de aplicação dos PNEF entretanto acumulada e estudada, da consulta a professores, escolas, Conselho Nacional de Associações de profissionais de Educação Física e Sociedade Portuguesa de Educação Física, e da interpretação que a equipa de especialistas faz da realidade da Educação Física Escolar e das possibilidades dos alunos.

Definem-se metas de aprendizagem para os 2º e 3º ciclos e metas de aprendizagem intermédias por ano, nas áreas das Actividades Físicas e da Aptidão Física, com o mesmo formato das normas de referência, marcando um padrão geral de progressão do currículo, de aplicação flexível em todas as escolas. Continua a definir-se metas de aprendizagem por ciclo na área dos Conhecimentos.

Definem-se metas de aprendizagem para o 1º ciclo e metas de aprendizagem intermédias para o 2º ano, clarificando os resultados da aplicação do programa de Educação Física (EEFM).

Definem-se metas de aprendizagem para o ensino pré-escolar.

Com as metas de aprendizagem pretende-se reforçar o processo curricular e de avaliação desenvolvidos na própria escola, apoiar o Professor nas deliberações pedagógicas e o Aluno na sua auto-avaliação e empenho no aperfeiçoamento pessoal.

As metas de aprendizagem são também indicadores fundamentais para que se possa monitorizar o sistema de EF escolar a nível local, regional e nacional onde estão necessariamente incluídos Programas, Projectos Curriculares de Escola e Políticas Educativas.

6.2.2. Aspectos Operacionais

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, no 1º ciclo, os Blocos que constam no programa de Educação Física (EEFM): Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos; Actividades Rítmicas Expressivas; Ginástica; Patinagem; Percursos na Natureza; Natação.

*Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, nos 2º e 3º ciclos, três Domínios de avaliação específicos da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física: **Actividades Físicas** (Matérias), **Aptidão Física e Conhecimentos** relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas*

A operacionalização das Metas de Aprendizagem tem como referência para:

- *O Domínio Actividades Físicas, a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado.*
- *O Domínio Aptidão Física, a zona saudável de aptidão física (ZSAF) considerada na bateria de testes do Fitnessgram.*
- *O Domínio Conhecimentos relativos aos objectivos do Programa do 2º ou 3º Ciclo.*

Para as presentes Metas considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio Actividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.

De acordo com a filosofia destas metas, é completamente contra-indicado, em critérios de classificação, o fraccionamento dos domínios (motor, cognitivo e afectivo) ou a atribuição de percentagens aos domínios de avaliação.

De todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, selecciona-se um conjunto de níveis para efeitos de classificação positiva em EF, de acordo com os quadros adiante – Domínios, Metas e Normas.

Para cada um dos ciclos de escolaridade consideram-se as seguintes subdomínios:

1º Ciclo

PERÍCIA e MANIPILUAÇÕES
DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS
JOGOS
ACTIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS
GINÁSTICA
PATINAGEM
PERCURSOS NA NATUREZA
NATAÇÃO

2º Ciclo

JOGOS

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol)

GINÁSTICA (Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica)

ATLETISMO

PATINAGEM

DANÇA (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)

OUTRAS (Orientação, Escalada, Luta, Natação, etc.)

3º Ciclo

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol)

GINÁSTICA (Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica)

ATLETISMO

PATINAGEM

DANÇA (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)

RAQUETAS (Badmington, Ténis, Ténis de Mesa)

OUTRAS (Orientação, Escalada, Luta, Natação, etc)

QUADRO 1 – Domínio das Actividades Físicas – Metas de Aprendizagem (1º ciclo) e Normas de aplicação

no	2º	4º
Meta	<i>O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios</i>	<i>O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Jogos, Ginástica e um Subdomínio entre os restantes</i>
Norma	<ul style="list-style-type: none"> - Perícias e Manipulações. - Deslocamentos e Equilíbrios 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos - Ginástica - 1 Subdomínio entre: <ul style="list-style-type: none"> Actividades Rítmicas Expressivas Patinagem Percursos na Natureza Natação

QUADRO 2 – Domínio das Actividades Físicas – Metas de Aprendizagem (2º e 3º ciclo) e Normas de aplicação.

Ano	5º	6º	7º	8º	9º
Meta	3 Níveis Introdução	4 Níveis Introdução	5 Níveis Introdução	6 Níveis Introdução	6 Níveis: 5 Introdução e 1 Elementar
Norma	<i>De cada um dos níveis de matérias de Subdomínios diferentes</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1 nível de uma matéria dos subdomínios : Jogos ou JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> 1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 3 níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> 1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 4 níveis de 4 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> 2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes

QUADRO 3 – Domínio da Aptidão Física – Metas de Aprendizagem

Ano	5º	6º	7º	8º	9º
Meta	Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.				
Norma	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).		Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).		

QUADRO 4 – Domínio dos Conhecimentos – Metas de Aprendizagem

Ano	6º	9º
Meta	Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física.	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da actividade física na actualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
Norma	O aluno realiza trabalho de grupo e prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.	

7. ESPECIFICAÇÃO DAS ÁREAS E MATÉRIAS NUCLEARES

7.1. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

Ensino Básico – 2º Ciclo

RESISTÊNCIA

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

- 1.1. Acções 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.

Corrida numa direcção e na oposta (Vai-Vem) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).

FORÇA

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

- 2.1. Acções motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contracção muscular.

Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

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

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

O maior número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

ou

O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores flectidos (140°) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

O maior número de elevações rápidas do tronco, até à horizontal, em 30 segundos, partindo da posição de deitado facial num plano elevado (ex: cabeça do plinto) com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido

Salto a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.

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 acções motoras previstas globais ou localizadas.
 - 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta.
 - 3.3. Realiza acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.
 - 3.4. Realiza acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos
 - 3.5. Realiza acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.

FLEXIBILIDADE

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

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

Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF)

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.

Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF).

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

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

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

Ensino Básico – 3º Ciclo

RESISTÊNCIA

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

Corrida numa direcção e na oposta (Vai-Vem) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).

FORÇA

2. O aluno realiza com correcção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:
 - 2.1. Acções motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contracção muscular.

Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

Lançamento de uma bola medicinal de 3/4kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.
 - 2.2. Acções motoras de contracção muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada acção, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

O maior número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores flectidos (140°) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

O maior número de elevações rápidas do tronco, até à horizontal, em 30 segundos, partindo da posição de deitado facial num plano elevado (ex: cabeça do plinto) com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido

Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.

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 acções motoras previstas globais ou localizadas.
 - 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta.
 - 3.3. Realiza acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.
 - 3.4. Realiza acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos
 - 3.5. Realiza acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.
 - 3.6. Realiza acções 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 (activa):

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

Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF)

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.

Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF).

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

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

7.2. ÁREA DOS CONHECIMENTOS

APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

Ensino Básico - 2º Ciclo

O aluno:

1. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.
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 contração muscular;
 - Os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos;
 - 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. Compreende as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.

Ensino Básico - 3º Ciclo

O aluno:

1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente.
2. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua actividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.
3. Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
4. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de

orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.

5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM ACTIVIDADES

Ensino Básico - 3º Ciclo

O aluno:

1. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos:
 - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
 - Reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam;
 - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.
2. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

7.3. ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

JOGOS

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 necessária.
 - 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** (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 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. **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 correctamente.

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

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 acções 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** direcção 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. O aluno realiza com correcção global, *no jogo e em exercícios critério*, as acções: a) **recepção de bola**, b) **remate**, c) **condução de bola**, d) **passe**, e) **desmarcação** e f) **marcação**, e *em situação de exercício* g) **cabeceamento**.

FUTEBOL - Nível 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 reposição da bola em jogo, 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 5x5 ou 7x7:
 - 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 a correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções: a) recepção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.

VOLEIBOL - Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera 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: "Serviço", "Passe", "Recepção" 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

trajectória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correcta 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 receptor, 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 correcta 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 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.

VOLEIBOL - 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 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 4.1. **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade.
 - 4.2. **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajetória 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 (segundo toque), **ou receber/ enviar** a bola, **em passe colocado ou remate (em apoio)**, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
 - 4.4. *Na defesa*, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um **passe alto ou manchete**, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.

5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 5.1. **Remata** ao passe do companheiro, executando correctamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
 - 5.2. Desloca-se e posiciona-se correctamente para **defesa baixa** do remate (**em manchete**).
6. Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima e e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

ANDEBOL - Nível Introdução

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 e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e 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 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) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas 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 correcção global, *no jogo e em exercícios critério*, as acções: a) **passé-recepção em corrida**, b) **recepção-remate em salto**, c) **drible-remate em salto**, d) **acompanhamento do jogador com e sem bola** e e) **intercepção**.

ANDEBOL - Nível 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 e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e 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 regras do jogo, adequando a sua actuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.
4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7:
 - 4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, **inicia de imediato o contra-ataque**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se rapidamente**, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direcção, e **garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo**.
 - 4.1.2. Opta por um **passé** a um jogador em posição mais ofensiva **ou por drible em progressão** para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.
 - 4.1.3. **Finaliza**, se recebe a bola em condições favoráveis, **em remate em salto**, utilizando fintas e mudanças de direcção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário directo;
 - 4.2. Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, **continua as acções ofensivas**, garantindo a posse de bola (**colaborando na circulação da bola**):
 - 4.2.1. **Desmarca-se**, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a **compensação ofensiva** (“**trapézio ofensivo**”).
 - 4.2.2. **Ultrapassa o seu adversário directo** (1x1), utilizando fintas e mudanças de direcção, pela esquerda e pela direita (**exploração horizontal**):
 - em **drible ou aproveitando a regra dos apoios**, para finalizar;
 - **após passé**, para se desmarcar;
 - “**fixando**” a **acção do seu adversário directo**, de modo a potenciar o espaço para as acções ofensivas da sua equipa.

- 4.2.3. **Ultrapassa o seu adversário directo** (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (**exploração vertical**), para **passar** a um companheiro em posição mais ofensiva, ou **rematar em suspensão ou apoiado**.
- 4.3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu **meio-campo (defesa individual)**, procurando **recuperar a posse da bola**:
- 4.3.1. Faz **marcação individual** ao seu adversário, **na proximidade e à distância**, utilizando, consoante a situação, **deslocamentos defensivos** frontais, laterais e de recuo.
- 4.3.2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“**marcação de vigilância**”).
- 4.3.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz “**marcação de controlo**” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.
- 4.4. Como guarda-redes:
- 4.4.1. **Enquadra-se** constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
- 4.4.2. Se recupera a bola, **inicia de imediato o contra-ataque**, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (**contra-ataque directo**), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (**contra-ataque apoiado**).
- 4.4.3. Colabora com os colegas na defesa, **avisando-os** dos movimentos da bola e dos adversários.
5. Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direcção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.

BASQUETEBOL - 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 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 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: 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 direcção e de mão pela frente.

BASQUETEBOL - Nível 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, 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-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, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas acções a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de **transição defesa-ataque**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, **corta para o cesto**.
 - 4.1.2. Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direcção), **oferece linha de primeiro passe** ao portador da bola.
 - 4.1.3. Durante a progressão para o cesto, selecciona a acção mais ofensiva:
 - **Passa** a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,

- **Progride em drible**, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção e ou de mão, para se libertar do seu adversário directo), para finalizar ou abrir linha de passe.
- 4.2. Ao entrar em posse da bola, **enquadra-se em atitude ofensiva básica**, optando pela acção mais ofensiva:
- 4.2.1. Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o **lançamento na passada ou de curta distância** de acordo com a acção do defensor.
 - 4.2.2. **Liberta-se do defensor** (utilizando se necessário fintas e drible), **para finalizar ou**, na impossibilidade de o fazer, **passar** a bola com segurança a um companheiro.
 - 4.2.3 - **Passa**, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, **desmarcando-se de seguida** na direcção do cesto e **repondo o equilíbrio ofensivo**, se não recebe a bola.
- 4.3 - Se não tem bola, no ataque:
- 4.3.1. **Desmarca-se** em movimentos para o cesto e para a bola (**trabalho de recepção**), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.
 - 4.3.2. **Aclara**, em corte para o cesto:
 - se o companheiro dribla na sua direcção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,
 - se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe.
 - 4.3.3. Participa no **ressalto ofensivo** procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.
- 4.4. Logo que perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** acompanhando o seu adversário directo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:
- 4.4.1. **Dificulta o drible, o passe e o lançamento**, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.
 - 4.4.2. **Dificulta a abertura de linhas de passe**, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.
 - 4.4.3. **Participa no ressalto defensivo**, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário directo e o cesto.
- 5 - Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as acções referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) recepção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direcção pela frente, e) drible de protecção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direcção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (directo ou cruzado).

GINÁSTICA

GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução

O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:

1. **Cambalhota à frente** no colchão, terminando a **pés juntos**, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
2. **Cambalhota à frente num plano inclinado**, terminando com as **pernas afastadas e em extensão**.
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.
4. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final e **saída com os pés juntos** na direção do ponto de partida.
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.
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.
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.
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 NO SOLO - Nível Elementar

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas 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. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
 - 2.1. **Cambalhota à frente**, terminando em **equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas**, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.
 - 2.2. **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
 - 2.3. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, **com as pernas unidas e estendidas**, na direção do ponto de partida.
 - 2.4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio.

- 2.5. **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.
 - 2.6. **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
 - 2.7. **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**).
 - 2.8. **Saltos, voltas e afundos** em várias direcções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.
- 3 - Em situação de exercício, faz:
- 3.1. **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios correctos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
 - 3.2. **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera 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 com um colchão em cima**, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.
 3. No minitrampolim, 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 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.

GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas 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. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto de eixo** (*plinto transversal*), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.
 - 2.2. **Salto de eixo** (*no plinto longitudinal*), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).
 - 2.3. **Salto entre-mãos** (*plinto transversal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
3. No minitrampolim, 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.
 - 3.2. **Salto engrupado**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
 - 3.3. **Piruetas verticais** após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.
 - 3.4. **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

- 3.5. **¾ de Mortal à frente engrupado**, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
- 3.6. **¼ de Mortal à retaguarda**, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
4. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
- 4.1. **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim *reuther ou sueco*).
- 4.2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.
- 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.
- 4.5. **Avião**, mantendo o equilíbrio.
- 4.6. **Saída em salto em extensão com meia pirueta**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.
5. Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre:
- 5.1. **Subida de frente** com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).
- 5.2. **Meia volta em apoio**, com passagem alternada das pernas estendidas.
- 5.3. **Rolamento à frente** com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura.
- 5.4. **Saída à frente**, com movimento de báscula da bacia e forte extensão dos braços, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.

GINÁSTICA RÍTMICA - 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 exercitação 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 trs 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 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:
 - 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.

GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, 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 direcções 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 sua 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 flectida** (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 gémeos.
- 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 gémeos, 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 gémeos 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. **Após impulso dos bases, o volante efectua um voo, mantendo a mesma posição**, para recepção equilibrada nos braços dos bases.
- 5.4. **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.

GINÁSTICA ACROBÁTICA – Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.
4. A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições

de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:

- 4.1. **Com o base em posição de deitado dorsal** com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, **o volante executa prancha facial** (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.
- 4.2. **O base de pé com joelhos flectidos** (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta **o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.
- 4.3. **Com o base em pé, o volante realiza** a partir do monte lateral simples, **equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”)**, mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.
5. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.1. **Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Este base é auxiliado por **um base intermédio que em posição de deitado dorsal**, com os membros superiores em elevação, **apoia o base colocando os pés na sua bacia**.
 - 5.2. **O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Por sua vez **o volante apoia o outro base, que executa o pino** à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.

ATLETISMO

ATLETISMO - Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar 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. Efectua uma **corrida de velocidade** (40 metros), 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. Efectua 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 recepção.
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 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.
6. **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.

7. **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).
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.

ATLETISMO - Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas acções, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efectua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
3. Efectua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Efectua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.
5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.
6. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.
7. Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo correctos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.
8. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

9. Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza correctamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.

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 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.
 - 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.
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 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 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 torção do tronco dirigindo o ombro e peito para o solo.
- 6.2. **Projectão anterior a partir da dupla prisão de pernas**, encostando o ombro ao íliaco 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.

LUTA - Nível Elementar

O aluno:

1. Em todas as situações da luta, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.
2. Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos.
3. Conhece o objectivo da luta (vitória por assentamento de espáduas ou pontos), a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das acções e sinais de arbitragem (duração, paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo), adequando a sua actuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista.
4. Em situação de *luta no solo*, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro e as manobras de controlo/esquiva, cria e aproveita situações de vantagem nítida, executando com correcção e eficácia as técnicas de:
 - 4.1. **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; na rotação, as costas do atacante devem ficar nitidamente sobre o peito do defesa.
 - 4.2. **Prisão do braço por dentro com rotação pela frente** (de preferência com as mãos dadas sobre as costas do defesa), o cotovelo do braço que não efectua a chave apoia no pescoço do defesa, na rotação eleva-se o cotovelo do braço que efectua a prisão e, com o braço oposto, bloqueia-se a cabeça do parceiro.
 - 4.3. **Dupla prisão de braços** com o braço que controla junto ao ombro, se possível a empurrar a cabeça do adversário, a outra mão controla o mesmo braço do parceiro junto ao cotovelo e durante o desequilíbrio o tronco do atacante roda, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projectão para trás.
 - 4.4. **Pernas cruzadas e bloqueadas** por um braço ao nível da axila e pela mão controlando a perna (do defesa) acima do tornozelo; o outro braço agarra a coxa do defesa junto ao joelho e, na rotação o tronco acompanha o movimento com as pernas coladas no peito.
5. Consegue o assentamento de espáduas do parceiro, dando sequência às acções referidas em 4, utilizando uma das seguintes **finalizações da luta no solo**:

- 5.1. Finalização **com controlo da cabeça e braço**, partindo da posição de sentado de lado, mantendo a cabeça do parceiro fixa na articulação do braço que controla a cabeça e o braço do parceiro contra o seu tronco.
 - 5.2. Finalização **mantendo a posição inicial de dupla prisão de pernas**, colocando o peso do seu corpo sobre o parceiro, pelo apoio do ombro no ilíaco daquele (com a cabeça por fora) e pela elevação da bacia com pernas em extensão.
 - 5.3. Finalização **mantendo o controlo do braço por dentro**, mantendo o seu ombro sobre o ombro do braço do parceiro que é controlado junto ao peito, podendo modificar a pega para controlar a cabeça ou cintura do defensor ficando de frente sobre o seu tronco.
6. *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, anulando o controlo e desvantagem iniciais e executando com coordenação global e ritmo, o **contra-ataque**:
- 6.1. **Passagem para cima a partir de uma posição de controlado pela cintura**, iniciando o movimento com prisão do braço do atacante que lhe controla a cintura, passando da posição de guarda a quatro para sentado, apoiando-se nos pés e braço que se encontra livre, rodando sobre o braço do atacante passando para trás dele e controlando-o pela cintura.
7. *Em situação de luta em pé*, mantendo a posição ofensiva base, desloca-se para manter o enquadramento, anulando a vantagem das acções de controlo do parceiro, e procurando executar com eficácia e oportunidade as seguintes acções de controlo, provocando o desequilíbrio do parceiro e passando à luta no solo em posição de vantagem:
- 7.1. **Controlo da cabeça e do braço**, puxando a cabeça do parceiro para o seu ombro com a mão que controla o pescoço, enquanto que a outra mão controla o antebraço junto ao cotovelo.
 - 7.2. **Controlo do braço por dentro**, estando o seu ombro apoiado no ombro do braço do parceiro que é controlado acima do cotovelo e pelo pulso, mantendo-o junto ao seu peito.
 - 7.3. **Dupla prisão de pernas** com ombro encostado à articulação coxo-femural (com a cabeça por fora) e pernas flectidas, controlando as coxas com as mãos junto aos joelhos.
 - 7.4. **Controlo da perna por dentro**, na coxa e tornozelo, mantendo a perna junto ao peito, com o tronco flectido à frente.
8. *Em situação de luta em pé*, associa os seus deslocamentos aos do parceiro, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correcção global o padrão de execução das técnicas a seguir discriminadas e conseguir um assentamento directo ou passar à luta no solo com vantagem nítida sobre o parceiro:
- 8.1. **Barreira exterior** com a perna a partir do controlo do braço por dentro, com avanço nítido da perna da frente para apoio atrás da perna do defensor, seguido de um movimento de torção do tronco com o peito para o solo.
 - 8.2. **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 joelhos no solo, terminando com flexão do tronco à frente e apoio do ombro no tapete.
 - 8.3. **Projeção anterior** a partir da dupla prisão de pernas, com apoio do ombro no ilíaco do defensor, empurrando-o para trás e para baixo, passando à luta no chão com vantagem sobre o parceiro.

- 8.4. **Desequilíbrio à retaguarda** a partir do controlo da perna por dentro, com apoio do joelho da perna da frente no solo, empurrando com o ombro no sentido do tapete a coxa da perna controlada, em simultâneo com a elevação do calcanhar da mesma perna.

PATINAGEM

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 direcção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a acção dos membros inferiores com a inclinação do tronco.
 - 1.2. **Desliza para a sobre um apoio**, flectindo 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 respectivamente 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.
 - 1.8. **Meia volta**, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.

PATINAGEM ARTÍSTICA - Nível Elementar

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.
2. Realiza um percurso em patins e uma composição em pares e em trios, com música, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades seleccionadas entre as seguintes:
 - 2.1. **Patina para a 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 com intencionalidade e oportunidade.
 - 2.2. **Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim**, flectindo 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**”).

- 2.3. **Desliza para a frente sobre um patim, flectindo a perna portadora**, com a perna livre em extensão, podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo.
- 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, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”)** afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares.
- 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, mantendo o equilíbrio.
- 2.8. **Trava em “T” após deslize para a frente**, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 2.9. **Trava em deslize para trás, apoiando o travão** no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 2.10. Desliza 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”).
- 2.11. **Inverte o sentido do deslize**, a partir da posição de “águia” rodando o pé do sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão.
- 2.12. **Meia volta ou volta**, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.
- 2.13. **Saltos a um e dois pés**, após deslizar para a frente, **sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo**, com impulsão simultânea de um ou dos dois pés e recepção ao solo com os membros inferiores semi-flectidos, em equilíbrio e segurança.

HÓQUEI EM PATINS - 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 acções técnico-tácticas fundamentais e as principais regras, adequando as suas acções a esse conhecimento.
4. Em situação de exercício (2 x 0) em deslocamento, incluindo mudanças de direcção e de velocidade, inversões, paragens e arranques, utilizando o stick com a pega correcta, combina as seguintes acções:
 - 4.1. **Conduz a bola, batida e colada**, mantendo-a controlada de acordo com a sequência da acção.

- 4.2. **Recebe**, à direita e à esquerda, em deslocamento à frente e atrás, **controlando a bola** de modo que permita a opção pelo remate, passe ou condução.
- 4.3. **Passa, “batido”, “varrido” e “enrolado”**, em deslocamento à frente e atrás, à esquerda e à direita, de modo que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.
- 4.4. **Remata, “batido”, “varrido” e “enrolado”**, com precisão, em deslocamento, à esquerda e à direita, de diferentes ângulos e distâncias.
5. Em situação de jogo 1 x 1, com dois alvos:
 - 5.1. De posse da bola, **enquadra-se ofensivamente, controlando e protegendo a bola**, favorecendo a continuidade das suas acções:
 - 5.1.1. **Progride em direcção ao alvo**, ganhando vantagem sobre o opositor, utilizando com oportunidade o drible, mudanças de direcção e velocidade, paragens e arranques (fintas).
 - 5.1.2. **Remata** com precisão, ao conseguir vantagem posicional, tempo de remate e ângulo favoráveis.
 - 5.2. Quando não está de posse da bola, **pressiona o opositor** para o desarmar, mantendo o enquadramento defensivo, posicionando-se entre o alvo e o portador da bola, cobrindo a linha de remate/progressão directa.
6. Em situação de jogo 2 x 2 ou 3 x 3, com alvos (defendidos por cada equipa), num campo reduzido, aplica as técnicas referidas nos objectivos anteriores, de acordo com a sua leitura do jogo:
 - 6.1. **Desmarca-se** com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrantes ou de apoio.
 - 6.2. **Recebe a bola, controlando-a e protegendo-a** do desarme e libertando-se da pressão defensiva:
 - 6.2.1. **Remata**, logo que ganha condições favoráveis.
 - 6.2.2. **Passa** a um companheiro desmarcado em penetração ou apoio.
 - 6.2.3. **Progride** para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.
 - 6.3. **Marca individualmente** em todo o campo, para fechar as linhas de recepção/passe e remate, mantendo o enquadramento defensivo e procurando desarmar o seu opositor directo (defesa).

RAQUETAS

BADMINTON - 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, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
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 dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.
3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:

- 3.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente flectidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
- 3.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
- 3.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante.
- 3.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando correctamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. **Cleat** - na devolução do volante com trajectórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2. **Lob** - na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).
4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

BADMINTON - 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 das principais acções técnico-tácticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.
3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2. Em **cleat**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3. Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.
 - 3.5. Em **drive** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.
4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após

"armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.

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 um 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.

TÉNIS DE MESA – Nível Elementar

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. 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: a) **formas de contagem e pontuação**, b) **regras do serviço**, c) **repetição da jogada** e d) **alternância e ordem (jogo a pares)**, adequando as suas acções a esse conhecimento.
3. Em situações 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.
 - 3.3. 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.

- 3.4. 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 mão direita, só com o revés, ou alternadamente com uma e outra, 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.

TÉNIS - Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
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) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Net-ball, e e) sistema de pontuação, adequando as suas acções a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo de ténis:
 - 4.1. **Serve por cima**, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.
 - 4.2. **Posiciona-se para bater a bola** do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajectória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da bola para a frente), **colocando a bola ao longo da linha ou cruzada**, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua acção.
 - 4.3. Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, **avança para a rede**, posicionando-se correctamente **para devolver a bola** à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (*vólei*), avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros.
 - 4.4. Na devolução de bolas com trajectórias altas, **bate a bola acima do plano da cabeça**, no ponto mais alto e com o braço em extensão (*smash*), após enquadramento lateral (em relação à rede).
 - 4.5. Após cada batimento, **recupera o enquadramento** deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.

ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

DANÇA - Nível Introdução

O aluno:

1. Após cada batimento, **recupera o enquadramento** deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.
2. Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correcções) que lhe são sugeridas.
3. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:
 - 3.1. **Desloca-se** em toda a área (percorrendo todas as direcções, 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»:
 - 3.1.1. **Combina** o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal.
 - 2.1.2. **Realiza** saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direcções 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 acção 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 acção 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 acção, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.
 - 5.2. **Segue a movimentação** do companheiro, realizando as mesmas acções 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.

DANÇA - Nível Elementar

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correcções) que lhe são dirigidas.
2. Analisa a sua acção e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.
3. Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:
 - 3.1. **Sequências de saltos no mesmo lugar**, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na recepção, impulsionando-se e amortecendo a queda correctamente.
 - 3.2. **Sequências de voltas**, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta), dominando o corpo nas fases de preparação (torção), na rotação propriamente dita e na fase final (desaceleração e travagem).
 - 3.3. **Sequências de passos** nas acções características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), **combinados com voltas, saltos** (e outros deslocamentos) e **poses**.
 - 3.4. **Sequências de saltos** (alternando os apoios como em 3.1), nas diferentes direcções e sentidos definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuras definidas à partida e o número de repetições, impulsionando e amortecendo correctamente.
 - 3.5. **Sequências de voltas**, idênticas a 3.2, aumentando a amplitude (volume definido pela perna e pelos membros superiores) e o número de voltas, variando a distância e a posição dos segmentos corporais em relação ao eixo de rotação.
4. Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:
 - 4.1. **Combina habilidades** referidas em 2, **seguindo a evolução do grupo** em linhas rectas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas).
 - 4.2. **Ajusta a sua acção** para realizar alterações ou **mudanças** da formação, sugeridas pela dinâmica e agógica da música, evoluindo em toda a área.
5. Em situação de exploração do movimento a pares e em trios, de acordo com temas e ambiente musical escolhidos por si:

- 5.1. **Movimenta-se livremente**, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s), “conduzindo” a sua acção, “facilitando” e “esperando” por ele, se necessário.
 - 5.2. **Segue** a movimentação do(s) companheiro(s), **realizando as mesmas acções** com qualidades de movimento idênticas.
 - 5.3. **Segue** a movimentação do(s) companheiro(s), **realizando as acções inversas e contrárias** e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contração/relaxamento, extensão/flexão, salto/queda, etc.).
6. Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.
 7. Propõe, prepara e apresenta projectos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.

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. Selecciona 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 acções 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:
- 4.4.1. 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.
 - 4.4.2. 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.
 - 4.4.3. 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, selecciona 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 direcção tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às acções 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:
- 4.9.1. Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso.
 - 4.9.2. 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.
 - 4.9.3. Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ 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:
- 4.11. “Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direcção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso.

- 4.12. Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares.
- 4.13. 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 SOCIAIS – Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Analisa as suas acções e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
4. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
5. Em situação de dança a pares, nas Danças Latino-Americanas/não progressivas, selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Rumba Quadrada, Chá-Chá-Chá, Rock (forma simplificada do Jive) e Salsa (progressões):
 - 5.1. Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”.
 - 5.2. Utiliza princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de “Posição de Promenade Aberta” e de “Posição de Contra Promenade Aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor” (sem se antecipar às acções do outro).
 - 5.3. Dança a rumba quadrada, em Posições abertas e “Posição Fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par:
 - 5.3.1. Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, com as qualidades referidas anteriormente, virando aproximadamente $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda ao longo da figura.
 - 5.3.2. Passos progressivos em “Posição Fechada sem contacto” em frente sem volta ou virando até $\frac{1}{2}$ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás.
 - 5.3.3. Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D”, mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino realiza uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.
 - 5.3.4. Volta Circular em “Posição Aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente $\frac{3}{4}$ volta para a direita

- 5.3.5. Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir: a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando em “Posição Aberta frente a frente pega D-E”.
- 5.3.6. Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par.
- 5.4. Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respectivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:
- 5.4.1. Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais.
- 5.4.2. Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura.
- 5.4.3. Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda.
- 5.4.4. Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.
- 5.4.5. Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D-E”.
- 5.4.6. Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par.
- 5.5. Dança o Rock (forma simplificada de “jive”), em “Posições Abertas” e “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:
- 5.5.1. Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, não ultrapassando a largura dos ombros nos passos laterais.
- 5.5.2. Mudança de lugares da direita para a esquerda iniciando em “Posição Fechada” fazendo o elemento masculino ¼ de volta à esquerda e o elemento feminino ¾ de volta à direita e finalizando em “Posição Aberta, frente a frente pega E-D”.
- 5.5.3. Mudança de lugares da esquerda para a direita iniciando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D” com ¼ de volta à direita para o elemento masculino e ¾ de volta à esquerda para o elemento feminino (dando as costas ao par) finalizando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”.
- 5.5.4. Mudança de lugares com troca de mãos atrás das costas iniciando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, com ½ volta à esquerda para o elemento masculino (dando as costas ao par) e ½ volta à direita para o feminino, de forma a finalizar a figura em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”.

- 5.5.5. Realiza Passo de ligação/Link partindo de “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, com o 1º passo em frente, de forma a aproximar-se do par para finalizar em “Posição fechada sem contacto”.
- 5.5.6. Dança a salsa (progressões), em situação de “Line Dance”, com a organização espacial definida, ou em situação de dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1º, 2º e 3º tempos do compasso e o “Tap” ao 4º tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, “Tap”, realizando sequências de três passos e um “Tap”, que combinem:
- passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
 - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoio
 - passos cruzados pela frente ou por trás;
 - passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios;
 - voltas à direita e à esquerda.
6. Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, de acordo com os alinhamentos espaciais e a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das seguintes danças – Valsa Lenta (forma social), Foxtrot Social e Tango:
- 6.1. Domina a noção de alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas.
- 6.2. Mantém no decorrer dos passos/figuras a “Posição Fechada com contacto”, com uma postura natural, com ombros descontraídos.
- 6.3. Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de “Posição fechada com contacto” para “Posição de Promenade fechada” (identificando uma pequena pressão com a base da mão direita como sinal de início e uma pequena pressão com os dedos como o final da mesma) tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de “seguidor”(sem se antecipar às acções do outro).
- 6.4. Adapta a extensão dos seus passos nas figuras com volta (dando passos mais pequenos quando se encontra “por dentro da volta” e maiores quando se encontrar “por fora da volta”) de forma a manter a posição relativa com o par.
- 6.5. Dança a Valsa Lenta (forma social) em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras:
- 6.5.1. Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”.
- 6.5.2. Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”.
- 6.5.3. Passo de espera iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário de forma a evitar colisões com outros pares.
- 6.5.4. Passo de canto/Box turn iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”.

- 6.6. Dança o Foxtrot social, em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança e realizando os seguintes passos/ figuras:
- 6.6.1. Quarto de volta à direita iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”.
 - 6.6.2. Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”.
 - 6.6.3. Passo de espera/Time step iniciando de frente para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário, de forma a evitar colisões com outros pares.
 - 6.6.4. Passo de canto/Rock turn iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”.
 - 6.6.5. Promenade iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” e sem volta para o elemento masculino e com $\frac{1}{4}$ de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “Posição de Promenade” e retorno à posição inicial, assumindo as posições relativas.
- 6.7. Dança o Tango, em “Posição Fechada com contacto” mais compacta (com a mão esquerda do elemento feminino nas costas e ao nível da axila do par), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente e diagonal para a “Parede mais próxima”, respeitando a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, Lento, fazendo coincidir cada Lento a 1 tempo e cada rápido a $\frac{1}{2}$ tempo, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança, realizando:
- 6.7.1. Rock Turn, sem oscilações verticais nem laterais, de modo a progredir no espaço físico no sentido inverso.
 - 6.7.2. Rock Turn virando $\frac{1}{2}$ volta à esquerda, quando se encontrar perto de um canto do espaço físico.
 - 6.7.3. Promenade sem volta para o elemento masculino e com $\frac{1}{4}$ de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “Posição de Promenade” e retorno à posição inicial, assumido as posições relativas.

DANÇAS TRADICIONAIS – Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, 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 seleccionadas 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”) seleccionadas 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:

- 3.1.1. A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.
- 3.1.2. 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.
- 3.1.3. 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):

- 3.2.1. 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.
- 3.2.2. Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajectória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.
- 3.2.3. Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajectória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

3.3. No Sariquité:

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

DANÇAS TRADICIONAIS – Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Analisa a sua acção e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais seleccionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
4. Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) seleccionadas 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:
 - 4.1. Na Vai de Roda Siga a Roda:
 - 4.1.1. Acentua pouco o “passo de malhão”.

- 4.1.2. Na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso.
- 4.1.3. Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se “o passo de malhão” e as “Marias” à frente.
- 4.1.4. Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”.
- 4.2. - No Malhão Minhoto:
 - 4.2.1. Realiza o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo.
 - 4.2.2. Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.
- 4.3. - No Tacão e Bico:
 - 4.3.1. No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.
 - 4.3.2. Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com acção dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.
 - 4.3.3. No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.

JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES

O aluno:

1. Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, seleccionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.
2. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, seleccionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.

ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

PERCURSOS NA NATUREZA

O aluno:

1. Colabora com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência.

ORIENTAÇÃO - Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera 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 correctamente 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** correctamente, 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 correctamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.

ORIENTAÇÃO - Nível Elementar

O aluno:

1. Cooperar com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
2. Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido correctamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga:
 - 2.1. **Orienta o mapa** correctamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola;
 - 2.2. **Identifica as características do percurso**, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.
 - 2.3. **Calcula distâncias** de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida;
 - 2.4. Em percurso de opção múltipla, **selecciona o trajecto**, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.

NATAÇÃO

NATAÇÃO – Nível Introdução

2. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objectos variados flutuantes e submersos:
 - 2.1. Coordenar a inspiração e a 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.
 - 2.2. 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.

- 2.3. Associar 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.
- 2.4. Deslocar-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 objectos, seguir colegas, etc.
- 2.5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objecto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

NATAÇÃO – Nível Elementar

1. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:
 - 1.1. Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direcção e posição e outras situações inabituais).
 - 1.2. Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.
 - 1.3. Coordenar 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. Deslocar-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, coordenadas com a respiração nos respectivos estilos.
 - 1.5. Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
 - 1.6. Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.