

**ENSINO BÁSICO**  
**3º CICLO**

**PROGRAMA**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**(REAJUSTAMENTO)**

Novembro 2001

*Revisão efectuada por:*

**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**

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>1.FINALIDADES.....</b>	<b>6</b>
1.1 DIFERENCIAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO .....	10
1.2 OPÇÕES DE ORGANIZAÇÃO CURRICULAR.....	10
<b>2. OBJECTIVOS GERAIS.....</b>	<b>12</b>
2.1 COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS .....	12
2.2 COMPETÊNCIAS POR ÁREA .....	12
<b>3. ORIENTAÇÃO METODOLÓGICA .....</b>	<b>19</b>
3.1. CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO DOS PROGRAMAS E DE DESENVOLVIMENTO DA EF .....	19
3.2. PROJECTO DE EF DA(S) ESCOLA(S).....	21
3.3. PLANO DE TURMA .....	22
3.3.1.PRÍNCIPIOS DE ELABORAÇÃO DO PLANO DE TURMA .....	22
3.3.2. PLANO DE TURMA -ORGANIZAÇÃO GERAL DO ANO LECTIVO .....	25
3.3.3. PLANO DE TURMA - A DIMENSÃO OPERACIONAL DO PLANO.....	25
<b>4. AVALIAÇÃO .....</b>	<b>27</b>
4.1 NORMAS DE REFERÊNCIA PARA A DEFINIÇÃO DO SUCESSO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.....	28
4.1.1 Aspectos Operacionais .....	30
 <b>ESPECIFICAÇÃO DAS ÁREAS E MATÉRIAS NUCLEARES .....</b>	<b>35</b>
<b>A . DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS.....</b>	<b>36</b>
<b>B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA .....</b>	<b>38</b>
<b>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.....</b>	<b>39</b>
<b>D. ACTIVIDADES FÍSICAS.....</b>	<b>40</b>
1. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS.....	40
<b>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS.....</b>	<b>40</b>
FUTEBOL.....	40
VOLEIBOL.....	42
BASQUETEBOL .....	46
ANDEBOL.....	51
<b>GINÁSTICA .....</b>	<b>54</b>
GINÁSTICA NO SOLO .....	54
GINÁSTICA DE APARELHOS.....	56
GINÁSTICA ACROBÁTICA.....	60
<b>ATLETISMO .....</b>	<b>63</b>
<b>RAQUETAS .....</b>	<b>66</b>
BADMINTON .....	66
TÊNIS .....	68
<b>PATINAGEM.....</b>	<b>69</b>
HÓQUEI EM PATINS.....	70
2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS .....	72
<b>DANÇA.....</b>	<b>72</b>
3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES .....	74
<b>JOGOS TRADICIONAIS .....</b>	<b>74</b>
4. ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA .....	75
<b>ORIENTAÇÃO .....</b>	<b>75</b>
 <b>ESPECIFICAÇÃO MATÉRIAS ALTERNATIVAS .....</b>	<b>76</b>
1. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS .....	77
<b>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS.....</b>	<b>77</b>
CORFEBOL .....	77

HÓQUEI EM CAMPO .....	81
RAGUEBI .....	85
SOFTEBOL/BEISEBOL .....	91
<b>GINÁSTICA .....</b>	<b>99</b>
GINÁSTICA RÍTMICA .....	99
<b>RAQUETAS .....</b>	<b>103</b>
TÊNIS DE MESA .....	103
<b>COMBATE .....</b>	<b>106</b>
LUTA .....	106
JUDO .....	110
<b>PATINAGEM .....</b>	<b>115</b>
CORRIDAS EM PATINS .....	115
<b>NATAÇÃO .....</b>	<b>117</b>
<b>2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS .....</b>	<b>120</b>
DANÇAS SOCIAIS .....	120
DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS .....	130
AERÓBICA .....	133
<b>3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES .....</b>	<b>136</b>
JOGO DO PAU PORTUGUÊS .....	136
<b>4. ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA .....</b>	<b>143</b>
CANOAGEM .....	143
CICLOCROSSE / CICLOTURISMO .....	146
GOLFE .....	148
MONTANHISMO/ESCALADA .....	152
TIRO COM ARCO .....	155
PRANCHA À VELA .....	158
VELA .....	160
CAMPISMO/PIONEIRISMO .....	164

# 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 composição curricular»).

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, inspiram, 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.

# 1.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, táctica, 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.

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

- «**Introdução**», onde se incluíram 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 DESPORTIVAS							2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES	4. ACTIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	GINÁSTICA	ATLETISMO	RAQUETAS	COMBATE	PATINAGEM	NATAÇÃO			
Futebol Voleibol Basquetebol Andebol Corfebol Raguebi Hóquei em campo Softebol/Basebol	Solo Aparelhos Rítmica Acrobática	Corridas Saltos Lançamentos	Badminton Ténis Ténis de Mesa	Luta Judo	Patin. Art. Hóquei Corridas	Natação	Dança Moderna Dança 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									

## 1.1 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 e 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 **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.

## 1.2 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 do Ensino Básico ao Ensino Secundário, no «**Quadro de composição curricular**».

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»** determinará aproveitar características próprias ou condições especiais, existentes em cada escola e também incluir 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 Raguebi 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).

## **2. OBJECTIVOS GERAIS**

### **2.1 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 entreaajuda 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.

### **2.2 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-táticas 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.

## QUADRO 2 - COMPOSIÇÃO CURRICULAR

1º CICLO		MATÉRIAS	2º CICLO	3º CICLO	10º ANO	11º/12º ANOS
JOGOS (INTRODUÇÃO)	JOGOS (ELEMENTAR)	JOGOS	AVANÇADO	-	-	-
		FUTEBOL	ELEMENTAR	P A R T E A V A N Ç A D O	PARTE AVANÇADO	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS
		VOLEIBOL	PARTE ELEMENTAR	P A R T E A V A N Ç A D O	PARTE AVANÇADO	
PERÍCIAS MANIPULAÇÕES	E GINÁSTICA	BASQUETEB	INTRODUÇÃO	P A R T E A V A N Ç A D O	PARTE AVANÇADO	
		ANDEBOL	PARTE INTRODUÇÃO	E L E M E N T A R	ELEMENTAR	GINÁSTICA
		GIN SOLO	PARTE ELEMENTAR	P A R T E A V A N Ç A D O	PARTE AVANÇADO	
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	E PATINAGEM (INTRODUÇÃO)	GIN APAR.	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO	ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO	
		GIN ACROB	-	P A R T E E L E M E N T A R	ELEMENTAR	OU ATLETISMO
		GIN RÍTMICA	INTRODUÇÃO			
PERCURSOS NATUREZA	NA PERCURSOS NATUREZA	ATLETISMO	INTRODUÇÃO	P A R T E A V A N Ç A D O	PARTE AVANÇADO	DANÇA
		RAQUETAS	(RAQUETAS MADEIRA)	E L E M E N T A R	ELEMENTAR	
		PATINAGEM	PARTE ELEMENTAR	E L E M E N T A R	ELEMENTAR	
DANÇA (INTRODUÇÃO)	DANÇA (INTRODUÇÃO)	DANÇA	PARTE ELEMENTAR	E L E M E N T A R	ELEMENTAR	OUTRAS...
		ORIENTAÇÃO	(Percursos na Natureza)	I N T R O D U Ç Ã O		
		JOGOS	-	(PROGRAMA DE ESCOLA)	(PROG. ESCOLA)	
		LUTA	INTRODUÇÃO	(Desportos de Combate)		
		MATÉRIAS ALTERNATIVAS	CAMPISMO/PIONEIRISMO, CANOAGEM, CICLOTURISMO, CORFEBOL, CORRIDAS EM PATINS, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS, AERÓBICA, GOLFE, HÓQUEI EM PATINS, HÓQUEI EM CAMPO, JOGO DO PAU, JUDO, MONTANHISMO/ESCALADA, NATAÇÃO, ORIENTAÇÃO, PRANCHA À VELA, RAGUEBI, SOFTEBOL/BASEBOL, TÊNIS DE MESA, TÊNIS,, BADMINTON, TIRO COM ARCO, VELA, etc			

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

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

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

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

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

A **Ginástica** introduz-se desde o 1.º ciclo, recebendo uma carga mais significativa do 3.º ao 8.º anos, 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.



### 3. ORIENTAÇÃO METODOLÓGICA

#### 3.1. 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) 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**, otimizando 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 DEF 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 didácticos, 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, raguebi, 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.

### **3.2. 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.

### **3.3. PLANO DE TURMA**

#### **3.3.1. 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 exercício 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 interacção de alunos com níveis de aptidão diferentes. No entanto, sempre que necessário à eficácia do processo ensino-aprendizagem, deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos.

A fixação dos grupos, durante períodos de tempo muito alargados não é aconselhável, até pela importância que a variedade de interacções 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.

### **3.3.2. 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 climáticas 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.

### **3.3.3. 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.



## 4. 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 acepção 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.

## 4.1 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..

#### 4.1.1 Aspectos Operacionais

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física: **A - Actividades Físicas** (Matérias), **B - Aptidão Física** e **C - 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 presentes normas tem como referência a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado.

- Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos **seguintes níveis: a) não atinge nível introdução; b) nível introdução (I); c) nível elementar (E); d) nível avançado (A).**

Para as presentes normas um aluno é considerado no nível introdução ou elementar quando está apto a aprender um nível mais exigente do programa, respectivamente o nível elementar ou o avançado.

Essa consideração bem como a de quando se determina que um aluno se encontra no nível avançado em dada matéria cabe, naturalmente, ao Departamento de Educação Física, em momento apropriado do ano lectivo.

- **De todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, selecciona-se um conjunto de referência para o seu sucesso**, de acordo com as regras adiante explicitadas.

Tal implica que todos os alunos foram sujeitos a idênticos critérios de avaliação ao longo dos anos nas várias matérias leccionadas, mas o conjunto das matérias escolhidas para determinar ou aferir o sucesso pode ser diferente de aluno para aluno.

#### 2º ciclo

##### **Matérias Nucleares leccionadas:**

Jogos, Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica no solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica, Atletismo, Patinagem, Dança e Luta + Outras (de acordo com os Objectivos Gerais)

##### **Agrupamento das matérias para aplicação das presentes normas**

- categoria A – JOGOS
- categoria B – FUT, VOL, BASQ, AND\*
- categoria C – GIN SOL, GIN AP
- categoria D – ATLETISMO
- categoria E – PATINAGEM
- categoria F – DANÇA
- categoria G – OUTRAS (Orientação, Natação, etc)

(\*) prevê-se, aquando da revisão dos programas do 2º ciclo a inclusão do Andebol no 6º ano)

##### **Regras de selecção das matérias**

- São seleccionadas as **6 “melhores matérias”** de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação).

- Só pode considerar-se para selecção **1 matéria de cada uma das categorias (A a G)**. Exemplos:

CORRECTO	CORRECTO	CORRECTO	CORRECTO	INCORR.	INCORR	INCORR	INCORR
Jogos	Futebol	Jogos	Jogos	Futebol	Futebol	Jogos	Voleibol
Voleibol	Gin Solo	Basquet.	Voleibol	Voleibol	Gin. Apar.	Gin. Solo	Basquet.
Atletismo	Atletismo	Gin. Apar.	Gin. Solo	Gin. Solo	Atletismo	Gin. Apar.	Gin. Apar.
Patinag.	Patinag.	Patinag.	Patinag.	Atletismo	Dança	Atletismo	Patinag.
Dança	Dança	Dança	Dança	Patinag.	Orientaç.	Patin.	Gin. Ritm.
Gin. Ritm.	Natação	Orientaç.	Gin. Ritm.	Dança	Natação	Dança	Natação

### Referência para o sucesso em Educação Física

Consideram-se as três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física .

<b>Actividades Físicas</b> - o aluno nas matérias seleccionadas de acordo com os critérios das presentes normas evidencia competências de ou <b>5 Níveis Introdução</b> a)		<b>3 Níveis Introdução</b> <b>1 Nível Elementar</b> a)
<b>Aptidão física</b> – o aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (b)		
<b>Conhecimentos (...)</b> – o aluno revela os conhecimentos definidos pelo DEF, relativos aos objectivos do Programa do 2º Ciclo		

- a) nas restantes matérias seleccionadas para aplicação desta norma admite-se que o aluno não tenha atingido o nível introdução.  
b) referência à Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) - Fitnessgram

### 3º ciclo

#### Matérias Nucleares Leccionadas

Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica no solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Atletismo, Patinagem, Raquetas, Dança, Jogos Tradicionais, Orientação + Outras (de acordo com os Objectivos Gerais)

#### Agrupamento das matérias para aplicação das presentes normas

categoria A – FUT, VOL, BASQ, AND  
categoria B – GIN SOL, GIN AP, ACRO  
categoria C – ATLETISMO  
categoria D – PATINAGEM  
categoria E – DANÇA  
categoria F - RAQUETAS  
categoria G – OUTRAS (Orientação, Luta, Natação, Gin Ritm, etc)

#### Regras de selecção das matérias

- São seleccionadas as 7 “**melhores matérias**” de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação).
- São seleccionadas **matérias de 6 ou 5 categorias**. Obrigatoriamente são consideradas **2 matérias da Categoria A**. No caso de se considerarem apenas 5 categorias, para além das 2 matérias da categoria A, devem escolher-se 2 matérias da categoria B. Exemplos:

CORRECTO	CORRECTO	CORRECTO	CORRECTO	INCORR.	INCORR	INCORR	INCORR
Futebol	Basquete	Futebol	Basquete	Futebol	Basquete	Gin Acro	Voleibol
Voleibol	Andebol	Andebol	Voleibol	Voleibol	Andebol	Gin. Solo	Gin Solo
Gin Solo	Gina Apar	Gin. Apar.	Gin. Acrob	Basquete	Gin. Apar.	Gin. Apar.	Gin. Apar.
Atletismo	Atletismo	Gin Solo	Atletismo	Gin. Acro	Atletismo	Patinagem	Danç
Patinag.	Patinag.	Atletismo	Patinag.	Patinagem	Patinagem	Dança	Raquetas
Dança	Raquetas	Raquetas	Dança	Dança	Orientaç.	Rquetas	Gin. Ritm.
Raquetas.	Luta	Natação.	Raquetas.	Raquetas	Luta	Luta	Natação

## **Referência para o sucesso em Educação Física**

Consideram-se as três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física .

<b>Actividades Físicas</b> - o aluno nas matérias seleccionadas de acordo com os critérios das presentes normas evidencia competências de				
<b>6 Níveis Introd</b> <b>1 Nível Elemen</b>	OU	<b>4 Níveis Introd</b> <b>2 Nível Elemen</b>	OU	<b>2 Níveis Introd</b> <b>3 Nível Elemen</b>
			OU	<b>5 Níveis Introd</b> <b>1 Nível Avançada</b>
				<b>3 Níveis Introd</b> <b>1 Nível Elemen</b> <b>1 Nível Avançada</b>
<b>Aptidão física</b> – o aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (b)				
<b>Conhecimentos (...)</b> – o aluno revela os conhecimentos definidos pelo DEF, relativos aos objectivos do Programa do 3º Ciclo				

- a) nas restantes matérias seleccionadas para aplicação desta norma admite-se que o aluno não tenha atingido o nível introdução.  
b) referência à ZSAF - Fitnessgram

## **Ensino Secundário**

### **Matérias Leccionadas**

As seleccionadas de acordo com as condições de composição do currículo apresentadas no PNEF.

### **Agrupamento das matérias para execução das presentes normas**

Consideram-se as matérias que integraram a composição do currículo de acordo com as condições apresentadas no PNEF: 2 Jogos Desportivos Colectivos, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 Outras (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Actividades Exploração Natureza, etc)

### **Referência para o sucesso em Educação Física**

Consideram-se as três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física:

**Actividades Físicas** - o aluno nas matérias seleccionadas evidencia competências de

**3 Níveis Introdução**

**3 Níveis Elementar**

**Aptidão física** – o aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (b)

**Conhecimentos (...)**– o aluno revela os conhecimentos definidos pelo DEF, relativos aos objectivos do Programa do Secundário



## **ESPECIFICAÇÃO DAS ÁREAS E MATÉRIAS NUCLEARES**

Documento referente à especificação das matérias nucleares do Programa de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico.

## **A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS**

### **RESISTÊNCIA**

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

*1.1 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 3/4 kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.*

*2.2. 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.
- 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

## **B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA**

**(7º, 8º e 9º anos)**

*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.

## **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**

(7º, 8º e 9º anos)

*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.

## D. ACTIVIDADES FÍSICAS

### 1. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

#### *JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS*

##### *FUTEBOL*

#### 7.º ANO - 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 lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorrecções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo**, adequando as suas acções a esse conhecimento.

4 - Em situação *de jogo 7 x 7*:

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

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

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

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

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

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

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

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

5 - Realiza com oportunidade e correcção global, *no jogo e em exercícios critério*, as acções: **a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação**.

## 8.º e 9.º ANOS - Parte do Nível Avançado

*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 e dando sugestões que permitam a sua melhoria.

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

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

4 - Em situação de *jogo 7 x 7 ou 11 x 11*:

4.1 - Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das acções ofensivas. **Enquadra-se ofensivamente**, controlando a bola, e realiza a acção mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:

4.1.1 - **Penetra**, protegendo a bola, fintando ou driblando **para finalizar ou fixar** a acção do adversário directo e/ou outros defensores.

4.1.2 - **Remata**, se conseguir posição vantajosa.

4.1.3 - **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, **passes rasteiros ou passes por alto**.

4.1.4 - Após passe a um companheiro próximo, **desmarca-se** (“sai”) **no mesmo corredor ou em diagonal** para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.

4.1.5 - **Devolve a bola**, colocando-a à frente do receptor (de forma a permitir a continuidade da acção ofensiva), se a recebeu de um **companheiro** próximo que, entretanto, abriu linha de passe.

4.2 - **Desmarca-se**, para oferecer linha de passe **para penetração ou remate ou linha de passe de apoio** (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das acções ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque.

4.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando **impedir a construção das acções ofensivas**, realizando com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes acções:

4.3.1 – **Pressiona** o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.

4.3.2 - Colabora com um companheiro **criando situações de superioridade numérica defensiva** sobre o portador da bola.

4.3.3 - **Fecha as linhas de passe** mais ofensivas impedindo a recepção da bola.

4.3.4 - **Realiza as dobras** quando os companheiros são ultrapassados por atacantes em penetração.

4.3.5 - Ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a acção anterior (**compensação**).

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

5 - Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, os padrões técnicos das acções: **a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) interceptação e m) desarme.**

## PROGRAMA ALTERNATIVO

4 - Em situação de *jogo 7 x 7 ou 11 x 11*:

4.1.6 - Após passe a um companheiro próximo, **desmarca-se** em trajectória circular, **cruzando** para um dos outros corredores, pela frente ou por trás do companheiro, de acordo com a posição dos jogadores, criando nova linha de passe, mais ofensiva.

4.1.7 - Devolve a bola de imediato (**“tabelinha”**), colocando-a à frente do receptor (de forma a permitir a continuidade da acção ofensiva), se a recebeu de um companheiro próximo, que entretanto abriu linha de passe.

4.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando **impedir a construção das acções ofensivas**, realizando com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes acções:

4.3.1 - **Pressiona, em marcação individual**, o jogador em posse da bola, colocando-se entre o jogador e a sua baliza, a uma distância variável, consoante ele se encontre mais longe ou mais perto da baliza, dificultando as suas acções ofensivas.

4.3.2. - Idem 7º ano

4.3.3 - **Marca** o jogador sem bola, aumentando a pressão à medida que a bola se aproxima do seu adversário directo ou esse se aproxima do companheiro com bola, tentando impedir situações de superioridade numérica ofensiva.

## VOLEIBOL

### 7.º ANO - Parte do 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 colegas de equipa e os adversários.

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas 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* (4,5 m x 9 m), com a rede aproximadamente a 2 m de altura:

4.1 - **Serve por baixo**, colocando a bola numa zona de difícil recepção.

4.2 - **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.

4.3 - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para **passar** a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas, **ou receber/enviar** a bola **em passe colocado** para o campo contrário (se tem condições favoráveis).

4.4 - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para **finalizar o ataque**, executando com oportunidade e correcção um **passe colocado** (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a acção dos adversários.

4.5 - *Na defesa*, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um **passe alto ou manchete**, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.

5 - Em situação de *exercício* a uma distância de 4,5 m a 9 m da rede (2,10 m/2,15 m de altura), no campo de Voleibol, **serve por cima (tipo ténis)**, colocando a bola no meio campo oposto.

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 e, em exercício critério, o padrão global do **d) serviço por cima (tipo ténis)**.**

## 8.º ANO - Conclusão do Nível Elementar

*O aluno:*

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. – Idem 7º ano

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).

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**.

## 9.º ANO - Parte do Nível Avançado

*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, 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 colegas de equipa e os adversários.

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

4 - Em situação de *jogo 4 x 4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,20 m de altura:

4.1 - **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil recepção.

4.2 - **Recebe o serviço em manchete**, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou *amorti*, de acordo com o posicionamento da outra equipa.

4.3 - Na situação de *passador*, posiciona-se correcta e oportunamente para **passar** a bola a um companheiro de modo a facilitar-lhe a finalização **ou finalizar com passe colocado, remate ou amorti** se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa),

4.4 - Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), **remata, passa** colocado ou faz **amorti**, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajectória da bola.

4.5 - **Ao remate** da sua equipa, se é o jogador mais avançado, aproxima-se da posição do jogador que finalizou, assumindo uma atitude defensiva, colaborando com os companheiros na **protecção ao ataque**.

4.6 - *Na defesa* (próximo da zona da queda da bola), **avisa** os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajectória da bola, executar um **passe ou manchete**, dando continuidade às acções da sua equipa.

4.7 - Ao ataque da equipa adversária (em remate), executa o **bloco individual**, procurando impedir que a bola transponha a rede para o seu campo, coordenando o tempo de salto com o tempo de remate do adversário.

4.8 - Durante o bloco da sua equipa, **desloca-se em atitude defensiva protegendo a acção do companheiro**, de acordo com a sua posição e o local do remate.

5 - Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as técnicas de **a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe alto de frente e d) de costas, e) remate, f) manchete (defesa alta e baixa), g) bloco, h) deslocamentos e posições i) ofensiva e j) defensiva básicas**.

## PROGRAMA ALTERNATIVO

6 - Em situação de *jogo formal 6 x 6*, colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa (0:6:0, *jogador que se encontre na posição 3 assume a tarefa de passador*) para recepção do serviço (em W), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e protecção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 *avançado*), cumprindo as exigências técnicas referidas no programa anterior, e ainda os seguintes objectivos:

6.1 - **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil recepção.

6.2 - **Avisa** os companheiros e posiciona-se para **receber o serviço em manchete**, enviando a bola para o jogador que se encontra na posição 3 (passador) de modo a que este possa escolher e realizar a acção que garanta ofensividade à sua equipa.

6.3 - **Avisa** os companheiros e posiciona-se correcta e oportunamente para **dar continuidade às** acções da sua equipa através de **passé alto, de frente ou de costas**, para um companheiro à sua escolha (de acordo com o posicionamento da outra equipa).

6.4 - Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), **remata, faz amorti ou passe colocado**, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajectória da bola, colocando a bola num espaço vazio.

6.5 - Ao remate da sua equipa, **colabora** com os companheiros, **avançando no terreno**, assumindo uma atitude e posição adequadas ao sistema de **protecção ao ataque**.

6.6 - Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de **passador ou mais próximo da zona onde se efectua o remate**, participa na execução do bloco (a dois), **coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede**.

6.7 - *No bloco* da sua equipa, **desloca-se em atitude defensiva** protegendo a acção dos companheiros (o jogador da posição 6). Se não é responsável directo pela protecção ao bloco, desloca-se mantendo uma atitude defensiva e cooperando com os companheiros **na protecção ao bloco**.

## 7.º e 8.º ANOS - 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 defesa.

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, 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).**

## 9.º ANO - Parte do Nível Avançado

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

4 - Em situação de *jogo 5 x 5*, coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível:

4.1 - Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa **no seu meio-campo defensivo:**

4.1.1 - **Desmarca-se** de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (**ocupação racional do espaço de jogo**) da sua equipa e **finalização rápida**, em vantagem numérica e/ou posicional.

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

4.1.2.1 - **Passa rápido**, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, **desmarca-se** garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.

4.1.2.2 - **Dribla** progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, **procura**, enquanto dribla, uma **linha de passe que aproxime a bola do cesto**.

4.1.3 - **Explora situações de 3 x 2 ou 2 x 1**, conjugando as suas acções com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.

4.2 - Se a equipa não finaliza rapidamente tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, **ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos** dando continuidade às acções ofensivas da sua equipa:

4.2.1 - Sem posse de bola, conforme a posição dos companheiros e dos defesas e segundo o critério de maior ofensividade, **desmarca-se** abrindo linhas de passe:

- **nos espaços aclarados** pelas movimentações dos companheiros,
- **em corte**, para a bola ou para o cesto,
- **aclarando** em movimento rápido.

4.2.2 - Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa **atitude de tripla ameaça:**

4.2.2.1 - **Desenquadra o seu adversário directo** (1 x 1) para finalizar e, na impossibilidade de o fazer, mantém o drible ou passa a um companheiro em corte em posição mais ofensiva.

4.2.2.2 - Se a penetração em drible é interrompida pela acção de um defesa, e não tem condições favoráveis ao lançamento, **passa** rápido e oportunamente a um companheiro.

4.2.2.3 - **Após passe, corta** para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante o seu movimento.

4.2.3 - Participa activamente no **ressalto ofensivo**, sempre que há lançamento, procurando recuperar a bola. Se a recupera, **lança** novamente se tem condição favorável, **ou passa** a um companheiro desmarcado para finalizar ou dar continuidade às acções ofensivas da sua equipa.

4.3 - Logo que perde a posse da bola, **assume uma atitude defensiva**, dirigindo-se de imediato ao seu adversário directo, colocando-se entre a linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse da bola ou dificultar as acções ofensivas:

4.3.1 - Na defesa do jogador com bola, coloca-se entre a bola e o cesto (**enquadra-se**), dificultando o passe, o drible e o lançamento.

4.3.2 - Se é ultrapassado pelo jogador em drible, **recupera o enquadramento defensivo**.

4.3.3 - Na defesa do jogador sem bola, **procura interceptar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe** colocando-se entre o jogador e a bola.

4.3.4 - Se o companheiro é ultrapassado pelo seu adversário directo, **ajuda-o** tentando dificultar a acção ofensiva do atacante (**entreajudar**).

4.3.5 - Ao lançamento, coloca-se entre o adversário directo e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no **ressalto defensivo**.

5 - Realiza com correcção e oportunidade *no jogo e em exercícios critério*, as acções: a) **drible**, b) **passe-recepção**, c) **lançamento**, d) **ressalto**, e) **fintas**, f) **enquadramento ofensivo**, g) **posição básica defensiva**, h) **enquadramento defensivo**, e ainda i) **deslizamento** e j) **sobremarcação**.

## PROGRAMA ALTERNATIVO

4.4 - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando para o seu meio-campo mantendo a visão da bola, tratando-se de **defender H x H em meio-campo**, **ou** dirigindo-se de imediato ao seu adversário directo se se trata de **defesa individual todo o campo**:

4.4.1 - **Pressiona o jogador com bola** mantendo, através de sucessivos deslocamentos, o enquadramento defensivo, impedindo ou condicionando a progressão (desviando-o para posições pouco ofensivas), o passe e a finalização (obrigando a passe não penetrante ou lançamento em situação desfavorável).

4.4.2 - Se é ultrapassado pelo jogador em drible, **recupera** rapidamente o enquadramento e posição defensiva básicos.

4.4.3 - Na defesa do jogador sem bola em linha de primeiro passe, **sobremarca** (fecha) a linha de passe, na defesa do jogador sem bola do lado contrário (em linha de segundo passe), posiciona-se por forma a poder **interceptar** passes e **ajudar** os seus colegas mais próximos nas suas acções defensivas.

4.4.4 - Se o companheiro é ultrapassado pelo jogador da sua responsabilidade, **dá um tempo de ajuda**, recuperando de seguida a defesa do seu jogador.

4.4.5 - Ao lançamento, coloca-se entre o adversário directo e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no **ressalto defensivo**, dificultando e, se possível, impedindo a participação do adversário no ressalto.

5 - Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as acções referidas anteriormente e ainda, **11) pressão e 12) desvio**.



## 7º ano – 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) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceptação.**

## 8º ano – Parte do 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) e *7x7*:

4.1 - Após recuperação de 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 **passe** 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 equilibradamente 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 passe**, 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 atitude defensiva**, procurando de imediato **recuperar a sua posse**:

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

4.3.2 - **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.

4.4 – 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, d) fintas, e) mudanças de direcção, f) deslocamentos ofensivos, g) acompanhamento do jogador com e sem bola e h) intercepção.**

## **9º ano – Conclusão do Nível Elementar**

*O aluno:*

4 - Em *situação de jogo 5x5* (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) e 7x7:

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.

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”, l) marcação de vigilância”.**

# **GINÁSTICA**

## **GINÁSTICA NO SOLO**

### **7.º e 8.º ANOS - Nível Elementar**

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas 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 - **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 direcção 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 direcção 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.

### **PROGRAMA ALTERNATIVO**

4 - Em situação de *exercício* nos colchões, faz:

4.1 - **Roda a um braço**, com movimento rápido dos membros inferiores, marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação superior, na direcção do ponto de partida.

4.2 - **Salto de mãos à frente** (podendo beneficiar de ajuda), com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projecção enérgica da perna de balanço, para recepção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

## 9.º ANO - Parte do Nível Avançado

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, 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 - **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios correctos, impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

2.2 - **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, mantendo o alinhamento dos segmentos em equilíbrio.

2.3 - **Posições de equilíbrio** durante alguns segundos (ex.: **avião, bandeira**, etc.).

2.4 - **Posições de flexibilidade** com acentuada amplitude (ex.: **espargata, ponte**, etc.).

2.5 - **Posições de força** definidas correctamente (ex.: **posição angular**, etc.).

2.6 - **Saltos, voltas e afundos**, utilizando-os **como elementos estéticos de ligação e combinação** das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.

3 - Em situação de *exercício*, nos colchões, faz:

3.1 - **Roda a um braço**, com movimento rápido dos membros inferiores, marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação superior, na direcção do ponto de partida.

3.2 - **Salto de mãos à frente** (podendo beneficiar de ajuda), com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projecção enérgica da perna de balanço, para recepção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

## PROGRAMA ALTERNATIVO

*O aluno:*

4 - **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades **no solo** (em colchões), que integre a **roda a uma mão e o salto de mãos à frente**, de acordo com exigências técnicas definidas.

5 - Realiza, em situação de *exercício* (podendo beneficiar de ajuda), as seguintes habilidades:

5.1 - **Flic-flac à retaguarda**, desequilibrando-se e projectando os braços energicamente para trás, mantendo o corpo em extensão durante o voo. Impulsão de braços com fecho enérgico dos membros inferiores em relação ao tronco, para recepção no solo em equilíbrio.

#### GINÁSTICA DE APARELHOS

### 7.º e 8.º ANOS - 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 - **Piruetta vertical** 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 bascula da bacia e forte extensão dos braços, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.

#### *PROGRAMA ALTERNATIVO*

4 - Na *trave*, em equilíbrio elevado, o aluno do sexo feminino realiza um *encadeamento* dos seguintes elementos:

4.1 - **Entrada de eixo** transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (*reuther*), colocando as mãos e os pés em apoio na trave, com as pernas afastadas e estendidas por fora do apoio das mãos.

4.2 - **Volta (pivot)** com balanço de uma perna.

4.3 - **Salto de gato**, com grande elevação dos joelhos e recepção equilibrada no aparelho.

4.4 - **Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas**, mantendo os antebraços paralelos à trave durante o enrolamento.

4.5 - **Avião**, mantendo o equilíbrio.

4.6 - **Saída em rodada**, com apoio das mãos na extremidade da trave e recepção no colchão em condições de equilíbrio que lhe permitam adoptar a posição de sentido.

6 - Nas *paralelas simétricas*, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:

6.1 - **Balanços em apoio de mãos**, com elevação da bacia mais alta que os ombros no balanço atrás.

6.2 - **Subida de bascula comprida**, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).

6.3 - **Pino de ombros**, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos.

6.4 - **Saída simples à frente e à retaguarda** na sequência dos balanços, com recepção ao solo em equilíbrio.

## 9.º ANO - Nível Elementar e Parte do Nível Avançado

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e paradas que garantam condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

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 entre-mãos** (*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, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.

2.2 - **Roda** (*plinto transversal ou longitudinal*), com apoio alternado das mãos no aparelho com o corpo em extensão e impulsão dos braços por forma a permitir o segundo voo.

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 - **Piruetta vertical** 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 e de pernas unidas**, 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 e encarpado**, 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*, em equilíbrio elevado, o aluno do sexo feminino realiza um *encadeamento* dos seguintes elementos:

4.1 - **Entrada de eixo** transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (*reuther*), colocando as mãos e os pés em apoio na trave, com as pernas afastadas e estendidas por fora do apoio das mãos.



4.2 - **Volta** (*pivot*) com balanço de uma perna.

4.3 - **Saltos** com recepção equilibrada no aparelho (ex.: **gato, corça**, etc.).

4.4 - **Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas** mantendo os antebraços paralelos à trave durante o enrolamento.

4.5 - **Avião**, mantendo o equilíbrio.

4.6 - **Saída em rodada**, com apoio das mãos na extremidade da trave e recepção no colchão em condições de equilíbrio que lhe permitam 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 na barra.

5.2 - **Passagem de uma perna por cima e para a frente da barra, seguida de sarilho à frente**, mantendo a posição do corpo em relação à barra durante o movimento, retomando a posição inicial (apoio facial).

5.3 - **Meia volta** (mudança de direcção) **partindo de apoio facial**, mantendo, durante a rotação, o peso do corpo em cima do braço para onde se vira e o corpo em extensão.

5.4 - **Rolamento à frente com pernas estendidas**, para permitir a realização de balanços, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura do corpo.

6 - Nas *paralelas simétricas*, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:

6.1 - **Balanços em apoio de mãos**, com elevação da bacia acima da linha dos ombros, no balanço à retaguarda.

6.2 - **Subida de báscula comprida**, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).

6.3 - **Pino de ombros**, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos.

6.4 - **Saídas simples à frente e à retaguarda** na sequência dos balanços com recepção no solo em equilíbrio.

## *PROGRAMA ALTERNATIVO*

*O aluno:*

7 - Realiza a **passagem por pino no plinto transversal**, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*), com o corpo em extensão e alinhamento dos segmentos, com impulsão dos braços para um segundo voo amplo, chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido.

8 - No **minitrampolim**, após corrida de balanço e chamada com elevação enérgica dos braços, realiza o **Mortal à frente engrupado e encarpado**, 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, para recepção equilibrada no colchão de queda.

9 - Na *trave*, o aluno do sexo feminino realiza, com as mesmas exigências técnicas e estéticas, o *encadeamento* de elementos proposto anteriormente (obj. 4), acrescido de:

9.1 - **Entrada entre mãos** transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (*reuther*), colocando as mãos e os pés em apoio na trave com as pernas unidas e flectidas entre o apoio das mãos.

9.2 - **Cambalhota à retaguarda** com saída com uma perna flectida e a outra estendida à retaguarda

10 - Na *barra fixa*, realiza uma *sequência*, em situação de exercício, que integre com segurança e fluidez de movimentos:

10.1 - **Volta de barriga à retaguarda**, com enérgica retropulsão de braços no início e mantendo o corpo em extensão junto à barra.

10.2 - **Saída de pés e mãos**, mantendo as pernas e os braços em extensão durante a rotação, com movimento forte de abertura e antepulsão de braços para recepção no colchão em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido.

## GINÁSTICA ACROBÁTICA

### 7º Ano – Parte do Nível Introdução

*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 do tipo simples ligados aos elementos a executar.**

4 - Em situação de exercício a par, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:

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

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

4.3 - **O base com um joelho no chão e outra perna 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.

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

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

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

5.3 - **Dois bases, com pega de cotovelos**, suportam o **volante em prancha facial** que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. **Após impulso dos bases, o volante efectua um voo, mantendo a mesma posição**, para recepção equilibrada nos braços dos bases.

## 8º Ano – Conclusão do Nível Introdução

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:

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

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

5.4 - **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.

## 9º Ano – Parte do Nível Elementar

*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 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.

## 7.º ANO - Parte do Nível Elementar

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria da 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.

## 8.º ANO - Nível Elementar e Parte do Nível

*O aluno:*

**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.

**10 - Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço,** executando correctamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais. Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio, mantendo o cotovelo e o dardo à retaguarda, para forte acção de “chicotada” do braço (por cima do ombro), trocando a posição dos pés na parte final, mantendo-se em equilíbrio.

## 9.º ANO - Parte do Nível Avançado

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas acções, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.

2 - Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.

3 - Efectua uma **corrida de velocidade, com partida de tacos.** Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.

4 - Em **corrida de estafetas (4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m),** entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.

5 - Efectua **uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos,** mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.

6 - **Salta em comprimento com a técnica de “voo na passada”, com corrida de balanço ajustada.** “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para recepção na caixa de saltos.

7 - **Salta em altura com a técnica de Fosbury Flop,** aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação activa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para recepção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.

8 - **Lança o peso de 3 kg/4 kg,** de um círculo de lançamentos, com a pega correcta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

**9 - Salta em 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.

**10 - Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço,** executando correctamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais. Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio, mantendo o cotovelo e o dardo à retaguarda, para forte acção de

“chicotada” do braço (por cima do ombro), trocando a posição dos pés na parte final, mantendo-se em equilíbrio.

# **RAQUETAS**

## **BADMINTON**

### **7.º ANO - 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 - **Clear** - 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 pegas 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.

### **8.º e 9.º ANOS - Nível Elementar**

*Nota.* - Opção por Ténis ou Badminton em cada ano de escolaridade.



## 8.º e 9.º ANOS - 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 das principais acções técnico-táticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.

3 - Em *situação de jogo 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 **clear**, 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.

## 8.º e 9.º ANOS - 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, 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 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 e 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 (**“volei”**), 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.

**Nota.** - Opção por Patinagem Artística ou Hóquei em Patins.

## PATINAGEM ARTÍSTICA

### 7.º 8.º e 9.º ANOS - Nível Elementar

*O aluno:*

1 - Coopera 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.

## 7.º 8.º e 9.º ANOS - 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, 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.

6.2.3 - **Passa** a um companheiro desmarcado em penetração ou apoio.

6.2.4 - **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).

## 2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

### DANÇA

#### 7.º, 8.º e 9.º ANOS - Parte do Nível Elementar

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, incentiva e apoia 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 as 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**.

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.

## **8.º e 9.º ANOS - Continuação do Nível Elementar**

*O aluno:*

3 - Em situação de *exercitação*, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades exercitadas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:

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 - **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.

### 3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES

#### *JOGOS TRADICIONAIS*

##### 9.º ANO

*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.



## 4. ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

### ***ORIENTAÇÃO***

#### **7.º ANO - 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.

## **ESPECIFICAÇÃO MATÉRIAS ALTERNATIVAS**

Documento referente à especificação das matérias nucleares do Programa de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico.

# 1. Actividades físicas desportivas

## **JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS**

### *CORFEBOL*

#### *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, 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) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo**, adequando as suas acções a esse conhecimento.

4 - Em *situação de jogo 8 x 8*:

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

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

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

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

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

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

5 - Realiza com oportunidade e correcção global, *em situação de jogo ou em exercícios critério*, as acções técnicas: **a) recepção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado, f) trabalho de recepção e g) marcação.**

## NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

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

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

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

4 - Em *situação de jogo 8 x 8*:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5 - Realiza com correcção e oportunidade *em situação de jogo e em exercícios critério*, as acções técnicas: **a) recepção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado e f) trabalho de recepção, g) passe por cima, h) passe por baixo, i) lançamento de penalidade, e j) posicionamento defensivo.**

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, quer em exercício quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, 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 - Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo.

4 - Em *situação de jogo formal 8 x 8*:

4.1 - Na zona de ataque, com bola:

4.2.1 - **Lança** rapidamente, se tiver o cesto ao seu alcance e livre de marcação.

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

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

4.2 - Em situação de ataque, sem bola:

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

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

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

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

4.2.5 - Após lançamento, participa no **ressalto** ocupando a posição mais favorável, procurando recuperar a bola. Se recuperar a bola, **lança** se está livre de marcação, **ou assiste** um companheiro.

4.3-Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma **atitude e posição defensivas** básicas.

4.3.1 - Na zona de ataque, procura **recuperar a bola**, impedindo o passe e a recepção.

4.3.2 - Na zona de defesa, coloca-se de forma a **impedir a recepção da bola**, defendendo pela frente, recuperando o enquadramento e a atitude defensiva básica, logo que a bola entre de posse do atacante.

4.3.3 - Procura manter a visão simultânea da bola e do seu opositor directo, tenta a **intercepção** sempre que isso não ponha em risco o seu enquadramento defensivo e **recupera** rapidamente, se isso acontecer.

4.3.4 - **Defende pela frente** de forma a impedir a recepção, quando o seu opositor tenta a assistência.

4.3.5 - Dá um **tempo de ajuda e recupera** imediatamente a defesa do seu jogador ou, se necessário, troca de opositor se o companheiro (do mesmo sexo) é ultrapassado.

4.3.6 - **Avisa** os companheiros da movimentação dos seus adversários, nomeadamente, das posições de assistente conseguidas, falando com eles.

4.3.7 - Participa no **ressalto**, após lançamento, ocupando a posição mais favorável e procurando mantê-la de acordo com deslocamento do adversário.

5 - Realiza com correcção técnica e oportunidade, *em jogo e em exercícios critério*, as acções técnicas: a) **recepção**, b) **passe de peito**, c) **passe de ombro**, d) **passe por cima**, e) **passe por baixo**, f) **passe de assistente**, g) **recepção e**, h) **passe a uma mão**, i) **lançamento na passada**, j) **lançamento parado**, k) **lançamento de penalidade**, l) **lançamento rápido**, e m) **trabalho de recepção**, n) **ressalto**, o) **posicionamento defensivo** e p) **movimentação defensiva**.

## NÍVEL INTRODUÇÃO

0 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 os adversários, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

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

4 - Em situação de exercício (2 x 0), utilizando o *stick* com a pega correcta, combina as seguintes acções:

4.1 - **Condução da bola, clássica e alternada**, realizando correcta e adequadamente os movimentos de rotação do *stick*, mantendo a bola controlada de acordo com a sequência da acção.

4.2 - **Recepção, à esquerda e à direita** (conforme a trajectória da bola), amortecendo a bola e controlando-a de forma a permitir a opção pelo remate, passe ou condução.

4.3 - **Passe empurrado** (*push*), à esquerda e à direita, mantendo a parte lisa do *stick* junto da bola durante o movimento, de modo que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.

4.4 - **Remate empurrado** (*push*) com precisão, transpondo o peso do corpo para o apoio esquerdo simultaneamente com o avanço enérgico da mão direita e movimento inverso da mão esquerda.

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

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

5.2 - **Recebe a bola**, frontal, à esquerda ou à direita, de acordo com a sua posição e trajectória da bola, controlando-a e libertando-se da pressão defensiva:

5.2.1 - **Remata**, logo que ganhe posição favorável.

5.2.2 - **Passa** a um companheiro desmarcado em penetração ou apoio.

5.2.3 - **Progride**, se tiver espaço livre, para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.

5.3 - **Marca** individualmente todo o campo, mantendo o **enquadramento defensivo**, procurando antecipar-se à acção do seu adversário directo.

## **NÍVEL ELEMENTAR**

*O aluno:*

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

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

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

4 - Em situações de jogo 4 x 4 com dois alvos:

4.1 - À posse da bola, **enquadra-se ofensivamente**, controlando a bola, de modo a permitir a continuidade das suas acções:

4.1.1 - Progride em direcção ao alvo, ganhando vantagem sobre o defensor, utilizando com oportunidade mudanças de direcção, de velocidade e fintas (**“túnel”, “ponte” e “fintas por um lado e entrada por outro”**).

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

4.2 - Sem posse de bola, mantém o **enquadramento defensivo**, posiciona-se entre o alvo e o portador da bola, procurando impedir a progressão e o remate.

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

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

5.2 - **Recebe a bola**, controlando-a, protegendo-a do desarme e libertando-se da pressão defensiva:

5.2.1 - **Remata**, logo que ganhe posição favorável.

5.2.2 - **Passa** a um companheiro desmarcado.

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

5.3 - **Marca individualmente** todo o campo, mantendo o enquadramento defensivo, procurando desarmar o seu opositor directo.



## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - 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, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

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

4 - Em situação de jogo formal:

4.1 - Na recuperação da posse da bola:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.4 - Como guarda-redes:

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

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

5 - Realiza com correcção e oportunidade, em jogo e em exercícios critério, as acções ofensivas: **a) recepção de bola (frontal, à esquerda e à direita), b) condução de bola (clássica e alternada), c) fintas (“túnel”, “ponte”, “por um lado e entrada por outro”, “inversões”, “mudanças de velocidade”), d) passe flick e “batimento”), e) remate (flick e “batimento”),** bem como as acções defensivas de **f) enquadramento, g) pressão, h) desarme (frontal, lateral pela direita e lateral pela esquerda) e i) interceptação/antecipação.**

## NÍVEL INTRODUÇÃO

0 aluno:

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

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

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das acções técnico-tácticas e as leis do jogo: **a) forma de jogar (com limitações do jogo ao pé), b) vantagem, c) pontapé de saída (adaptado), d) pontapé de recomeço (adaptado), e) ensaio e f) toque-na-meta, g) área de validação ou meta, h) toque ou passe para diante, i) placagem, j) permanecer deitado com, sobre ou perto da bola, l) bola fora (adaptado), m) fora de jogo (no jogo corrente), n) em jogo, o) jogo ilegal, p) pontapé livre (adaptado), e q) exclusões temporárias.**

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

4.1 - Na posse da bola:

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

4.1.2 - Utiliza **técnicas de evasão** - mudanças de direcção, troca de pés e fintas ou repulsão (*“hand-off”*) - para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2.5 - **Comunica** com os companheiros para organizar as acções.

4.3 - Quando da equipa que não tem bola:

4.3.1 - **Pressiona** o jogador com bola, quando se encontra próximo deste, avançando no terreno; **placa-o ou agarra-o**, lutando pela posse da bola (tentando virá-lo para o seu terreno - linha de meta).

4.3.2 - Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando **interceptar o passe**, quando não se encontra em oposição directa ao portador da bola.

4.3.3 - Procura **colocar-se** constantemente **em jogo** quando em posição de fora de jogo ou à frente da linha da bola.

4.3.4 - **Fala** com os companheiros, colaborando na organização defensiva.

5 - Realiza com oportunidade e correcção global, em jogo e em exercícios critério, as acções: **a) passe directo (parado e em corrida), b) passe cruzado, c) passe com contacto, d) recepção, e) pontapé de balão, f) ensaio e g) toque-na-meta, h) encaixe da bola, i) repulsão (hand-off), j) troca de pés, k) mudança de direcção e l) fintas.**

## ***NÍVEL ELEMENTAR***

*O aluno:*

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

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

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

4 - Em *situação de jogo 10 X 10*:

4.1 - Na posse de bola:

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

4.1.2 - Utiliza adequadamente **técnicas de evasão** - mudanças de direcção, troca de pés e fintas - **ou repulsão (hand-off)** para ultrapassar a oposição ou evitar a placagem.

4.1.3 - **Passa** correcta e oportunamente a um companheiro em melhor posição para garantir a continuidade e o avanço, tentando continuar a sua acção e deslocando-se para voltar a participar na progressão da equipa.

4.1.4 - **Transmite a bola** de forma controlada e sem demora, quando em situações de conquista (formação ordenada ou alinhamento).

4.1.5 - Em situações agrupadas espontâneas (**ruck e maul**), procura **transmitir a bola** para o seu lado de forma controlada e sem demora (**maul**) ou **ultrapassa a bola** tentando manter-se em pé (**ruck**).

4.1.6 - **Passa** a bola a um companheiro ou **coloca-a no solo**, de forma controlada, atempada e adequada à situação, quando é placado.

4.1.7 - **Pontapeia** de forma correcta, oportuna e adequada às situações, utilizando as técnicas e trajectórias mais favoráveis, **seguindo a bola** após a execução dos pontapés e procurando finalizar as oportunidades de que dispõe.

4.1.8 - **Comunica** com os companheiros para organizar ou reorganizar as acções, de forma codificada ou imperceptível para os oponentes.

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

4.2.1 - **Apoia** o portador pelo lado melhor, **ou abre nova linha de passe**, colocando-se a uma distância adequada à progressão e ao tipo de passe do companheiro, de acordo com a situação em causa.

4.2.2 - **Enquadra-se nas 1.<sup>a</sup>, 2.<sup>a</sup> e/ou 3.<sup>a</sup> cortinas**, quando se encontra distante do companheiro em posse da bola, de acordo com a sua colocação no terreno e a progressão a ser utilizada.

4.2.3 - Procura **colocar-se** constantemente **em posição de poder jogar a bola** (em pé e colocado legalmente em jogo), recolocando-se de imediato, após fora de jogo ou quando se encontra à frente da bola.

4.2.4 - Dirige-se rapidamente **para o portador da bola**, quando este é agarrado ou placado, procurando **assegurar a posse da bola** para a sua equipa e a sua posterior utilização - controlando-a, ligando-se activamente em situações agrupadas (**ruck** ou **maul**), facilitando a libertação e saída da bola, ou **recolocando-se para nova progressão**.

4.2.5 - **Participa** activamente de forma adequada e correcta no **apoio à conquista**, controlo da posse, transmissão ou utilização directa da bola, nas situações de conquista (**formação ordenada ou alinhamento**).

4.2.6 - **Segue os pontapés** participando na disputa da bola logo que esta se encontre ao alcance dos jogadores ou **recoloca-se** quanto não pode participar na disputa da bola.

4.2.7 - **Observa** o portador da bola compreendendo a sua comunicação verbal e não verbal e **comunica** com os restantes companheiros para organizar ou reorganizar as acções, sem se denunciar em relação aos oponentes.

4.3 - Quando da equipa que não tem bola:

4.3.1 - Assume de imediato uma **atitude de pressão**, quando a sua equipa perde a posse da bola ou não a conquista, avançando no terreno e reagindo de acordo com a sua posição relativa à bola e à acção do portador.

4.3.2 - Procura garantir o **equilíbrio da colocação defensiva**, nos eixos lateral e profundo, nas 1.<sup>a</sup>, 2.<sup>a</sup> e/ou 3.<sup>a</sup> cortinas

4.3.3 - **Observa o movimento da bola e do seu opositor** directo, em situação de defesa individual, zona ou mista, mantendo a ocupação da sua zona (excepto na defesa individual).

4.3.4 - Procura impedir a progressão do portador da bola (quando próximo deste), **placa-o** agressivamente **ou agarra-o com bola**, virando-o para o seu terreno (linha de meta), procurando dificultar a progressão e conduzindo-o para locais onde a paragem ou recuperação da bola se torne mais provável (linhas laterais ou 2.1 cortina defensiva).

4.3.5 - Converge rapidamente para situações de **jogo agrupado espontâneo**, procurando participar na recuperação/conquista da posse da bola, ou recolocando-se de imediato se distante desta situação.

4.3.6 - Participa activamente, de forma adequada e correcta na pressão sobre a disputa da bola, nas situações de conquista (**formação ordenada ou alinhamento**), dificultando o controlo, transmissão ou utilização directa da bola, pela equipa adversária.

4.3.7 - **Recoloca-se** rapidamente na sequência de pontapés, participando directamente na disputa da bola ou situando-se atrás da linha da bola e evitando obstruir a passagem de companheiros na sequência da captação da bola.

4.3.8 - **Comunica** com os companheiros para organizar a acção colectiva ou reorganizar em movimento, sem se denunciar em relação aos oponentes.

5 - Realiza com correcção e oportunidade em jogo ou em exercícios critério, as acções técnicas previstas no nível anterior e ainda: **a) pontapé de ressaltó** (sem oposição próxima), **b) pontapé colocado**, **c) pontapé raso** (*grubber*), **d) condução de bola** (*drible*), **e) recepção de bola** e **f) lançamento** (*alinhamento*), **g) introdução** (*formação ordenada*), **h) talonagem** (*lado melhor*), **i) placagem** (*frente e costas*), **j) posição de empurrar** (*formação ordenada maul e ruck*), **k) posição de aguentar** (*forma ordenada*), **l) ligações na formação ordenada, no ruck e no maul**, **m) apoio ao saltador** (*alinhamento e recepção de pontapés*), **n) paragem de drible**, **o) carga sobre pontapé** (*contra*).

## **NÍVEL AVANÇADO**

*0 aluno :*

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

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

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

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

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

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

5 - Em situação de jogo 12 x 12 ou 15 x 15:

5.1 - Na posse da bola:

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2 - Quando a sua equipa tem a posse da bola:

5.2.1 - **Apoia** o portador pelo lado melhor **ou abre nova linha de passe**, colocando-se a uma distância adequada à progressão ou ao passe a utilizar de acordo com a forma de progressão mais aconselhável e a oposição, variando a sua linha de corrida antes da recepção e acelerando para receber a bola.

5.2.2 - Integra-se nas **1.ª, 2.ª ou 3.ª cortinas**, quando se encontra distante do companheiro em posse da bola, de acordo com a sua colocação no terreno, o tipo de progressão utilizado e a colocação dos oponentes (exploração do espaço ou vantagem numérica).

5.2.3 - Procura **colocar-se** permanentemente em posição de poder jogar a bola (em pé e colocado legalmente em jogo), e **integrar-se na organização colectiva**, recolocando-se imediata e adequadamente, quando momentaneamente caiu, se encontra em fora de jogo ou à frente da bola.

5.2.4 - Chega rapidamente às situações de **jogo agrupado espontâneo**, participando de forma adequada às necessidades da sua equipa - **garantir a posse** de bola, **controlar** a bola, **ligação activa e dinâmica** em situações agrupadas (*ruck* ou *maul*), transmissão ou utilização directa da bola em boas condições, recolocando-se rapidamente quando distante ou atrasado na chegada.

5.2.5 - **Participa** activa, adequada e eficazmente nas situações de conquista, no **apoio à disputa, controlo, transmissão ou utilização** directa da bola, assegurando uma posse de qualidade, de acordo com a situação e a acção mais aconselhável a desencadear.

5.2.6 - **Segue** prontamente **os pontapés** e participa activa e adequadamente na **disputa da bola**, logo que esta se encontre ao alcance dos jogadores, **ou recoloca-se** de imediato quando não se encontra em condições de participar na sua disputa.

5.2.7 - **Observa** as situações e o portador da bola, manifestando a capacidade de antecipação da acção e **comunica** com os seus companheiros na organização e reorganização de acções durante o jogo, contribuindo para iludir os oponentes (**contra comunicação**).

5.3. - Quando da equipa que não tem bola:

5.3.1 - **Pressiona**, colocando-se próximo da linha da bola e avançando no terreno, dificultando a ultrapassagem da linha de vantagem ou avanço da equipa em posse da bola.

5.3.2 - **Garante o equilíbrio da organização defensiva**, nos eixos lateral e profundo, quer participe nas 1.<sup>a</sup>, 2.<sup>a</sup> ou 3.<sup>a</sup> cortinas.

5.3.3 - **Varia** adequadamente o **tipo de defesa** (individual, zona ou corredor, mista), dificultando a adaptação do opositor à defesa.

5.3.4 - **Impede ou dificulta a progressão** do portador da bola, quando este se aproxima da sua zona de intervenção, placando-o ou agarrando-o com bola, virando-o para o seu terreno (linha de meta), conduzindo-o para a lateral ou para outros defensores (companheiros), **marca a linha de passe** (defesa sombra) se dispõe de terreno e os adversários estão em superioridade numérica imediata (não há outros defensores em apoio próximo e a linha de meta ainda está distante).

5.3.5 - Chega rapidamente às situações de **jogo agrupado espontâneo** e participa nelas de forma adequada às necessidades da sua equipa - **luta pela posse de bola, pressiona** os adversários tentando que estes recuem ou **perturba o controlo, a transmissão ou a utilização** directa da bola - recolocando-se rapidamente quando distante ou atrasado na chegada.

5.3.6 - **Participa** activa, adequada e eficazmente na disputa da bola, **nas situações de conquista**, dificultando (pela pressão organizada - colectiva) o controlo, transmissão ou utilização directa da bola pela equipa adversária (impedindo assim uma posse de qualidade).

5.3.7 - **Recoloca-se** rapidamente **na sequência de pontapés**, participando activamente **na disputa da bola** ou assegurando o **apoio** a acções subsequentes à captação da bola, situando-se atrás da linha da bola evitando obstruir a passagem de companheiros e garantindo o equilíbrio colectivo.

5.3.8 - **Apoia** adequadamente os companheiros em situação de superioridade numérica defensiva, colaborando na **paragem do movimento do portador da bola**, lutando pela sua posse ou cortando linhas de passe.

5.3.9 - **Comunica** oportuna e frequentemente com os companheiros para organizar ou reorganizar as acções durante o jogo, sem se denunciar em relação aos oponentes e contribuindo para os iludir (**contra comunicação**).

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

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



## 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 de *Softebol*, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas.
4. - Conhece as regras fundamentais do jogo de *Softebol*: **a) limites, marcações e espaços de campo; b) equipamento específico; c) início e fim de jogo, entradas e turnos de batimento; d) bola em jogo e bola morta; e) zona de batimento; f) contagem lançador-batedor (bolas e *strikes*); g) corrida de bases; h) lançador, *catcher*, defesas do quadro e defesas exteriores; i) eliminação do batedor e do corredor; j) arbitragem; l) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.**
5. Em *situação de jogo de Softebol sem roubo de bases*, utilizando o equipamento necessário à sua segurança:

### 5.1. Como atacante:

- 5.1.1. - Coloca-se devidamente na **caixa do batedor**, com pega correcta do taco, e executa um movimento de “*swing*” utilizando a torção do tronco como auxiliar do movimento dos membros superiores para bater a bola.
- 5.1.2 - Larga o taco de forma controlada, após batimento válido, arrancando à velocidade máxima, em corrida rectilínea na direcção da 1.<sup>a</sup> base, pisando-a com um dos apoios.
- 5.1.3 - Aproveita cada batimento válido dos companheiros para, à velocidade máxima, avançar e conquistar a base seguinte e, mediante a situação de jogo, **progredir ao longo das bases** até anotar uma corrida.

### 5.2 - Como defesa, **coopera** com a sua equipa na **ocupação equilibrada do espaço de jogo**, na **posição de campo** que lhe está destinada:

- 5.2.1 - Na situação de **lançador**, colocado regulamentarmente sobre a placa de lançamento, **lança a bola** na direcção da zona de batimento, com um **movimento de molinete do braço lançador** (“*windmill*”) ou com um **movimento tipo tiro de funda** (“*slingshot*”), utilizando o avanço simultâneo da perna contrária como auxiliar do movimento. Após o lançamento adopta uma posição defensiva.
- 5.2.2 - Na situação de defesa, desloca-se no sentido duma bola batida para a sua área de responsabilidade, procurando apanhá-la em equilíbrio e com o auxílio da sua luva.
- 5.2.3 - Após recepção de bola batida dentro do quadro, arma rapidamente o membro superior, com pega correcta da bola e apoios em oposição, e assiste (passa) o companheiro em cuja base pode ser efectuada uma eliminação.
- 5.2.4 - Perante uma bola batida para a área de reponsabilidade de um dos companheiros e, de acordo com a sua leitura do jogo, coopera na concretização de uma

5.2.5 - Como defesa de base em situação de eliminação, enquadra-se de forma a receber a bola com segurança e em contacto com a base, posicionando devidamente a luva e utilizando ambos os membros superiores numa acção conjugada de amortecimento.

5.2.6 - Após recepção de bola na zona exterior do campo, de acordo com a sua leitura do jogo, ajustada à comunicação com os companheiros, aplica a melhor opção, procurando fazer chegar rapidamente a bola à zona do quadro.

6. Realiza com oportunidade e correcção global, no *jogo de Softebol e em exercícios critério*, as acções: **a) batimento** e **b) corrida de bases**, no ataque, **c) lançamento**, **d) recepção** e **e) passe**, na defesa.

### 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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

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 de *Softebol*, diferenciando ***Softebol de Lançamento Lento*** (“Slowpitch Softball”) de ***Softebol de Lançamento Rápido*** (“Fastpitch Softball”), a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas.

4. - Conhece as regras do jogo de *Softebol* referidas no nível Introdução e ainda: **a) ordem de batimento; b) trocas de posição na defesa; c) bola falsa (“foul ball”); d) regra do “3.º strike” ou “strike caído”; e) “hit”, batimento duplo, batimento triplo e “home run”; f) eliminação por toque (“tag out”); g) avanço dos corredores com “fly out”; h) anotação à 3.ª eliminação; i) sacrifícios; j) “slides”; k) obstrução e interferência; l) atribuição de bases extra; m) substituições; n) apelos**. Adequa as suas acções a esse conhecimento quer como jogador, quer como árbitro.

5. - Preenche um boletim de jogo de *Softebol* simplificado, com constituição, ordens de batimento e posições dos jogadores de cada equipa (*line-up*), anotando no quadro de pontuação o número de corridas em cada entrada e para cada uma das equipas, e declarando qual a equipa vencedora.

6. - *Em situação de jogo de Softebol de Lançamento Rápido*, utilizando o equipamento necessário à sua segurança:

6.1. - Como atacante:

6.1.1 - No seu turno, coloca-se devidamente numa caixa de batedor, com pega correcta do taco e com uma prévia translação do peso/corpo à rectaguarda, **golpeia uma bola lançada, executando um movimento de** em que conjuga uma passada prévia com a torção do tronco e o movimento de extensão dos antebraços, mantendo a posição da cabeça e os olhos fixos na trajectória da bola.

6.1.2 - Selecciona as **bolas “boas” para bater**, não desperdiçando eventuais tentativas, nem facilitando a tarefa do lançador.

6.1.3 - Realiza o **amorti**, deixando a bola em terreno válido, optando por esta acção em função da situação do jogo.

6.1.4 - Após batimento válido, larga o taco, de forma controlada e para fora das zonas de possíveis jogadas e **arranca à velocidade máxima, em corrida rectilínea na direcção da**

**1.ª base**, só desacelerando após contacto com a base e controlando a acção da defesa na expectativa de continuar a progredir nas bases.

6.1.5 - Como corredor, observa o jogo e interpreta com correcção e oportunidade uma situação favorável, tirando o máximo partido dos erros da equipa defensiva para avançar nas bases (**roubo de base**).

6.1.6 - Alcança a 2ª ou a 3ª base, evitando ser eliminado.

6.2. - Como defesa:

6.2.1 - Na posição de lançador, define a posição “*set*” e **lança a bola na direcção da zona de batimento**, com impulsão do pé pivô em simultâneo com o avanço activo do apoio dianteiro e rotação lateral do corpo, realizando com o braço um movimento veloz, circular e à rectaguarda, de molinete (“*windmill*”), finalizado por uma súbita flexão da mão lançadora junto à anca.

6.2.2. - Na posição de *catcher*, executa a **recepção dos lançamentos** não batidos.

6.2.3 - Em posição de defesa de quadro, ajusta a sua **posição em campo** em cooperação com os companheiros e em função da sua leitura da situação de jogo, deixando livre o persurso que une as bases, de forma a não cometer uma obstrução a eventuais atacantes em corrida de bases.

6.2.4 - **Desloca-se** no sentido duma bola batida para a sua área de responsabilidade **enquadra-se** com as suas diferentes trajectórias, **apanha-a em equilíbrio** e **reposiciona-se** adequadamente e com oportunidade no sentido da acção técnico-táctica seguinte.

6.2.5 - Após um **batimento em balão** (“*fly ball*” ou “*pop fly*”) desloca-se velozmente, mantendo o **contacto visual com a bola**, e executa a sua recepção antes que esta atinja o solo ou qualquer objecto exterior ao campo de jogo, mesmo que em zona de bola morta.

6.2.6 - Após recepção de bola batida, enquadra-se rapidamente, com rotação do tronco e **colocação dos apoios a dois tempos**, arma o braço e executa uma **assistência** àquele companheiro em cuja base pode ser efectivada a eliminação mais ofensiva ou mais viável, ou desencadeando uma **eliminação dupla** (“*double play*”).

6.2.7 - Na posição de 2º Base, 3º Base ou Médio, perante uma bola batida para a zona exterior, lê o jogo, comunica, coopera com os companheiros e desloca-se no sentido de **cortar o passe**, facilitando ou guiando o pronto transporte da bola para o quadro.

6.2.8 - Em posição de defesa de quadro e perante uma bola batida para a área de responsabilidade de um dos companheiros, **desloca-se no sentido da base** à sua guarda e enquadra-se de forma a receber com segurança a bola que lhe for dirigida para concretizar uma **eliminação**.

6.2.9 - Quando uma recepção de bola coincide em termos de espaço próximo com o do deslocamento do atacante em corrida entre bases, **elimina-o por toque**.

6.2.10 - Na posição de **defesa exterior**, após uma bola batida para a zona exterior do campo (“*outfield*”), desloca-se e coopera de forma a assegurar a rápida recepção da bola e evitar o mais possível o avanço dos atacantes, fazendo chegar a bola, em condições adequadas, a um companheiro do quadro.

7. - Realiza com correcção e oportunidade, no *jogo de Softebol* e em *exercícios critério*, as acções técnicas: **a) batimento, b) amort”, c) corrida de bases, d) roubo de base**, no ataque e **e) lançamento, f) recepção de bola batida, g) passe, h) recepção e i) eliminação em base**, na defesa.

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 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 de Softebol**, a função e o modo de execução das acções técnico-táticas.
4. - Conhece as **regras oficiais do jogo**. Adequa as suas acções a esse conhecimento enquanto jogador e enquanto árbitro.
5. - Preenche correctamente um **boletim de anotação** de tipo oficial e toma as decisões atribuíveis ao anotador. Procede, após o jogo, à contabilidade e categorização dos registos efectuados. Elabora os cálculos referentes às diferentes **estatísticas**.
6. - Em *situação de jogo de Softebol de Lançamento Rápido* (“Fast Pitch Softball”), utilizando o equipamento necessário à sua prestação e à sua segurança,

6.1 - Como atacante:

6.1.1 - Compreende a lógica subjacente à formulação da **ordem de batimento** da sua equipa. Aguarda o seu turno de batimento no círculo de aquecimento respectivo, preparando-se activamente para a sua intervenção e colaborando na estratégia colectiva; na sua vez e em função das instruções do guia de 3.ª base, está atento à contagem (bolas-*strikes*) procurando ganhar vantagem relativamente ao lançador e, se for caso disso, cooperando para fazer avançar corredor(es) nas bases.

6.1.2 - Realiza o **amorti** ou **balão de sacrifício** (“*sacrifice bunt*” ou “*sacrifice fly*”, respectivamente), em função da sua leitura da situação de jogo e das instruções dos guias ou do professor/treinador.

6.1.3 - Na situação de batedor-corredor, após batimento válido, corre na direcção da 1.ª base, tirando o justo partido dos seus eventuais erros e no respeito pelas indicações do respectivo guia.

6.1.4 – Na situação de corredor, em qualquer das bases, tira o melhor partido de todos os lançamentos, efectuando deslocamentos com o objectivo de **ganhar espaço** para a base seguinte e/ou manter sob pressão a equipa contrária.

6.1.5 - Na situação de corredor, de acordo com a estratégia colectiva sinalizada pelos guias, antecipa o desempenho da defesa e tira o máximo partido das jogadas dos companheiros (batedores e/ou corredores) para **avançar nas bases**: participa em **jogadas táticas** ofensivas como o bate e corre (“hit and run”) ou o “squeeze”; coopera na concretização de um **roubo** da 2.ª ou 3.ª bases, deslizando em slide, sem cometer interferência, ou de um duplo roubo de base de que possa resultar a anotação de uma corrida.

6.2. - Como defesa:

6.2.1 - Na posição de **lançador**, à distância regulamentar sobre a placa de lançamento, define a posição *set* e **lança a bola na direcção da zona de batimento** nas condições acordadas com o *catcher*. Utiliza a impulsão do pé pivô em simultâneo com o avanço activo do apoio dianteiro contralateral, encadeando com o movimento veloz de molinete do braço lançador que termina com uma rotação brusca da anca para diante, acampanhada pela súbita flexão do antebraço e da mão lançadora no momento de largada da bola. Na continuidade do movimento de lançamento o aluno adopta uma **atitude defensiva**.

6.2.3 - Na posição de lançador, em função defensiva, executa as acções previstas para os seus companheiros da defesa e utiliza o círculo de lançamento como instrumento de controlo do avanço dos corredores adversários.

6.2.4 - Na posição de *catcher*, coopera com o lançador na selecção dos tipos de lançamento mais apropriados/oportunos e executa correctamente a **recepção de todos os lançamentos** não batidos de forma a conseguir o maior número possível de “strikes”.

6.2.5 - Na posição de *catcher*, coordena, mediante sinais ou **senhas** pré-combinadas com o professor/treinador e os colegas de equipa, determinadas **acções tácticas defensivas** como colocação e tipos de lançamento, “pitch out”, neutralização de roubos de base e/ou escolhas de defesa perante jogadas de eliminação.

6.2.6 - Em posição defensiva, de uma forma geral, ajusta a sua **posição-base em campo** em cooperação com os companheiros, em função da sua leitura da situação de jogo e da estratégia colectiva. Após batimento, **antecipa, reage prontamente** e executa os diferentes tipos de **deslocamento** (“*cross-step*”, “*shuffle*” e “*drop-step*”) e **corrida** (recta e em curva) na direcção da bola batida para a sua área de responsabilidade. Mantém o **contacto visual** com a bola, **enquadra-se** com as suas diferentes trajectórias e pára a dois tempos no momento que antecede a sua recepção. **Apanha a bola em equilíbrio** e **reposiciona-se**, adequadamente e com oportunidade, no sentido da acção técnico-táctica seguinte.

6.2.7 - Na posição de **defesa de quadro** e com corredores em base, após recepção da bola, **assiste** o companheiro melhor colocado para concretizar uma **eliminação**, aplicando, se for caso disso, uma **escolha defensiva** ou desencadeando uma **eliminação dupla** (“*double play*”).

6.2.8 - Na posição de defesa de quadro perante uma bola batida para a área de responsabilidade de um dos companheiros, desloca-se no sentido da base à sua guarda, enquadrando-se de forma a receber com segurança a bola que lhe for dirigida para concretizar uma ou participar em mais **eliminações**, ou desloca-se para executar o apoio ou a **cobertura**, em segunda instância, da acção de recepção de um companheiro.

6.2.9 - Na posição de defesa de quadro, após uma bola batida para o campo exterior, desloca-se e coopera com os colegas, de forma organizada e sinérgica, com os objectivos de reduzir, o mais possível, o avanço dos atacantes nas bases e de tirar o devido partido dos seus eventuais erros. Utiliza “**mira**”, **corta o passe** e/ou **orienta vocalmente** os companheiros.

6.2.10 - Na posição de **defesa exterior**, após uma bola batida para o campo exterior, desloca-se com ou em apoio de um colega (par **recepção / cobertura**), coopera de forma a evitar ou sustar o avanço dos atacantes e faz chegar a bola, directa ou indirectamente, o mais rápida e adequadamente possível, a um companheiro do quadro.

6.2.11 - Em posição de defesa exterior, executa o **apoio aos colegas de quadro** na defesa das bolas batidas rasteiras.

6.3. - Reconhece a função dos **guias de 1.ª e 3.ª bases**, aplica as suas indicações em situação de jogo e executa as respectivas atribuições quando solicitado.

7. - Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as seguintes **acções técnico-tácticas**, respectivamente ofensivas e defensivas, bem como as respectivas variantes: **a) batimento, b)**

**amorti**, c) corrida de bases, d) roubo de base e e) *slide*; f) lançamento, g) defesa de bola batida, h) assistência, i) recepção e j) eliminação em base.

## NÍVEL AVANÇADO – BEISEBOL

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 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 de Beisebol**, a função e o modo de execução das acções técnico-táticas.
4. - Conhece as **regras oficiais do jogo**. Adequa as suas acções a esse conhecimento enquanto jogador e enquanto árbitro.
5. - Preenche correctamente um **boletim de anotação** de tipo oficial e toma as decisões atribuíveis ao anotador. Proceda, após o jogo, à contabilidade e categorização dos registos efectuados. Elabora os cálculos referentes às diferentes **estatísticas**.
6. - Em **situação de jogo de Beisebol**, utilizando o equipamento necessário à sua prestação e à sua segurança,

### 6.1 - Como atacante:

6.1.1 - Compreende a lógica subjacente à formulação da ordem de batimento da sua equipa. Aguarda o seu turno de batimento no círculo de aquecimento respectivo, preparando-se activamente para a sua intervenção e colaborando na estratégia colectiva; na sua vez e em função das instruções do guia de 3.ª base, está atento à contagem (bolas-“strikes”) procurando ganhar vantagem relativamente ao lançador e, se for caso disso, cooperando para fazer avançar corredor(es) nas bases.

6.1.2 - Realiza o **amorti** ou **balão de sacrifício** (“*sacrifice bunt*” ou “*sacrifice fly*”, respectivamente), em função da sua leitura da situação de jogo e das instruções dos guias ou do professor/treinador.

6.1.3 - Na situação de batedor-corredor, após batimento válido, corre na direcção da 1.ª base, aborda-a da forma mais ajustada ao tipo de batimento efectuado, **pressionando a defesa** e tirando o justo partido dos seus eventuais erros, respeitando as indicações do respectivo guia.

6.1.4 - Na situação de corredor, numa das bases, toma avanço relativamente à base ocupada (**lead off**) ganhando o espaço possível, apropriado, tirando o máximo partido das situações de lançamento, no sentido de pressionar a defesa ou de concretizar um roubo de base. Evita ser eliminado em jogada de **pick off**.

6.1.5 - Utiliza o **slide de cabeça** (“*head front slide*”) para retornar à base ou os “**slides**” em **gancho** (“*hook slide*”) ou de **pernas em figura de quatro** (“*foot front slide*”) para conquistar a(s) base(s) seguintes(s) com eficácia, em segurança e equilíbrio.

6.1.6 - Na situação de corredor, de acordo com a estratégia colectiva sinalizada pelos guias e a sua leitura do jogo, antecipa o desempenho da defesa e tira o máximo partido das jogadas dos companheiros (batedores e/ou corredores) para **avançar nas bases**: participa em **jogadas tácticas** ofensivas como o bate e corre (*hit and run*) ou o *squeeze*; coopera na concretização

de um **roubo** da 2.<sup>a</sup> ou 3.<sup>a</sup> bases, sem cometer interferência; ou de um duplo roubo de base de que possa resultar a anotação de uma corrida.

## 6.2. - Como defesa:

6.2.1 - Na posição de lançador, executa o lançamento de Beisebol nas condições acordadas com o “catcher”, definindo previamente a posição de “**set**” ou a de “**wind-up**”, consoante a situação de jogo. Utiliza na execução do lançamento a impulsão do pé pivot em simultâneo com uma passada da perna de balanço, encadeando isto com o movimento de rotação do tronco, do ombro, do braço lançador e do pulso, num movimento potente e balístico, simultaneamente de trás para diante e de cima para baixo, mantendo o olhar dirigido para o seu “alvo”.

6.2.2 - Adopta, imediatamente a seguir, uma atitude defensiva expectante.

6.2.3 - Como Lançador, controla o avanço dos corredores em base, cooperando com os companheiros no sentido de neutralizar eventuais roubos de base ou de participar, directamente, na eliminação de corredores por “pick off”.

6.2.4 - Na posição de lançador, em função defensiva, executa as acções previstas para os seus companheiros da defesa, apoiando directamente o *catcher* nas jogadas de casa-base.

6.2.5 - Na posição de *catcher*, coopera com o lançador na selecção dos tipos de lançamento mais apropriados/oportunos e executa a **recepção de todos os lançamentos** não batidos do modo a conseguir o maior número possível de *strikes*.

6.2.6 - Na posição de *catcher*, coordena, mediante sinais ou **senhas** pré-combinadas com o professor/treinador e os colegas de equipa, determinadas **acções tácticas defensivas** como colocação e tipos de lançamento, *pick-off*, *pitch out*, neutralização de roubos de base e/ou escolhas de defesa perante jogadas de eliminação.

6.2.7 - Em posição defensiva, de uma forma geral, ajusta a sua **posição-base em campo** em cooperação com os companheiros, em função da sua leitura da situação de jogo e da estratégia colectiva. Após batimento, **antecipa, reage prontamente** e executa os diferentes tipos de **deslocamento** (“cross-step”, “shuffle” e “drop-step”) e **corrida** (recta e em curva) na direcção da bola batida para a sua área de responsabilidade. Mantém o **contacto visual** com a bola, **enquadra-se** com as suas diferentes trajectórias e pára a dois tempos no momento que antecede a sua recepção. **Apanha a bola em equilíbrio** e **reposiciona-se**, adequadamente e com oportunidade, no sentido da acção técnico-táctica seguinte.

6.2.8 - Na posição de **defesa de quadro** e com corredores em base, após recepção da bola, **assiste** o companheiro melhor colocado para concretizar uma **eliminação**, aplicando, se for caso disso, uma **escolha defensiva** ou desencadeando uma **eliminação dupla** (“double play”).

6.2.9 - Na posição de defesa de quadro perante uma bola batida para a área de responsabilidade de um dos companheiros, desloca-se no sentido da base à sua guarda, enquadrando-se de forma a receber com segurança a bola que lhe for dirigida para concretizar uma ou participar em mais **eliminações**, ou desloca-se para executar o apoio ou a **cobertura**, em segunda instância, da acção de recepção de um companheiro.

6.2.10 - Na posição de defesa de quadro, após uma bola batida para o campo exterior, desloca-se e coopera com os colegas, de forma organizada e sinérgica, com os objectivos de reduzir, o mais possível, o avanço dos atacantes nas bases e de tirar o devido partido dos seus eventuais erros. Utiliza **mira, corta o passe** (“cut off” e “relay”) e/ou **orienta vocalmente** os companheiros.

6.2.11 - Na posição de **defesa exterior**, após uma bola batida para o campo exterior, desloca-se com ou em apoio de um colega (par **recepção / cobertura**), coopera de forma a evitar o

mais possível o avanço dos atacantes e faz chegar a bola, directa ou indirectamente, o mais rápida e adequadamente possível, a um companheiro do quadro.

6.2.12 - Em posição de defesa exterior, executa o **apoio aos colegas de quadro** na defesa das bolas batidas rasteiras.

6.13. - Reconhece a função dos **guias de 1.<sup>a</sup> e 3.<sup>a</sup> bases**, aplica as suas indicações em situação de jogo e executa as respectivas atribuições quando solicitado.

7. - Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as seguintes **acções técnico-táticas**, respectivamente ofensivas e defensivas, bem como as respectivas variantes: **a) batimento, b) amorti, c) corrida de bases, d) roubo de base e e) “slide”; f) lançamento, g) defesa de bola batida, h) assistência, i) recepção e j) eliminação em base.**



# GINÁSTICA

## 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 trás, para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores.

2.2 - **Lança e recebe a corda**, partindo de balanço e/ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na recepção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos), com extensão completa do braço ao lançar e ao receber, mantendo o desenho da corda e evitando que esta caia no chão.

2.3 - **Executa escapadas da corda**, partindo de movimentos em oito, seguido de movimentos com a corda aberta (ondulações, espirais, movimentos em oito), mantendo o desenho da corda e evitando que esta toque o corpo do aluno, finalizando com recepção da ponta solta.

2.4 - **Rola a bola** nos braços, no tronco e nas pernas em diferentes posições (sentado, deitado, de joelhos e de pé), evitando que a bola ressalte ou caia no chão.

2.5 - **Bate a bola no solo**, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita), respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola.

2.6 - **Lança a bola no plano sagital** (de uma mão para a mesma, de uma mão para a outra, de uma mão para as duas e das duas mãos para uma), variando a trajectória da bola (na vertical da frente para trás e de trás para a frente), evitando que a bola produza ruídos no momento 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 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.

## **NÍVEL ELEMENTAR**

*0 aluno:*

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

2 - Em *situação de exercitação com música*, realiza com coordenação e correcção de movimentos as seguintes habilidades:

2.1 - **Enrola a corda** aberta ou dobrada, e realiza o movimento inverso, em torno de segmentos corporais (pulso, braço, cintura, perna, tornozelo, etc.) acompanhado de trabalho corporal (deslocamentos, flexões de tronco, ondas de corpo, equilíbrios, etc.), mantendo o desenho da corda, sem a embaraçar.

2.2 - **Saltita à corda**, de acordo com o ritmo imposto, evitando que o aparelho toque no corpo, realizando:

2.2.1 - **Dupla passagem de corda** (salto duplo), sem deslocamento (no lugar), aumentando a velocidade de rotação da corda por acção de rotação dos pulsos.

2.2.2 - **Salto cruzado** no lugar ou em deslocamento mantendo a rotação da corda através do movimento dos braços alternadamente abertos e cruzados.

2.3 - **Lança a corda** no plano sagital, partindo de giro, com recepção da corda pelo meio da mesma evitando que esta caia no chão, seguido de movimento com as pontas soltas (**giros simultâneos ou alternados - “moinhos”**), sem interrupção do desenho da corda.

2.4 - **Rola a bola no solo**, coordenado **com rolamento à frente** de pernas afastadas, seguindo a trajectória da bola, **passando por espargata** de frente para deitado facial, com amplitude e fluidez dos movimentos, agarrando a bola com as duas mãos à frente do corpo.

2.5 - **Lança a bola** no plano sagital para a frente, deixando-a bater no chão, executando simultaneamente um **salto de grande afastamento de pernas** ao lado da bola (gazela ou salto aberto) e recebendo-a com a mão contrária à que a lançou.

2.6 - Movimenta os braços (pronação, supinação, espiral), com a **bola em equilíbrio na palma da mão**, no mesmo lugar e/ou deslocando-se (voltas, passos rítmicos), sem agarrar a bola com os dedos.

2.7 - Roda o arco em torno de uma ou duas mãos, coordenando com elementos de técnica corporal (**ondas, voltas, passos rítmicos, flexões do tronco à retaguarda, equilíbrios**, etc.), num movimento contínuo de tensão regular, sem ressaltos do aparelho e definindo com correcção o plano de trabalho (frontal, sagital ou horizontal).

2.8 - Rola o arco no solo, em linha recta ou curva (em redondo), coordenando a recepção do aparelho com exercícios como por exemplo: **rolamentos, passagem por apoio sobre uma ou duas mãos, espargata**, etc., com amplitude e fluidez dos movimentos.

2.9 - **Lança o arco** com uma ou duas mãos, para o fazer girar sobre si mesmo (uma ou duas voltas no ar), definindo um eixo de rotação, vertical ou horizontal, e recebendo-o com uma mão, evitando que caia no chão.

3 - Em situação de *concurso*, realiza a pares uma sequência de oito elementos com um aparelho à sua escolha e música obrigatória (imposta), com pontuação definida pelo professor e as seguintes exigências:

- **simultaneidade** de execução;
- uma **troca de aparelhos** (ficando o aluno no seu lugar ou deslocando-se);
- **duas mudanças** de frente de trabalho;
- **mudança da posição** relativa entre os dois elementos do grupo;
- **respeito pelo ritmo** imposto (pela música).

## **NÍVEL AVANÇADO**

*O aluno:*

1 - Cooperar com os companheiros, em todas as situações, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria e na preservação e na arrumação do material.

2 - Em situação de *exercitação* com música, realiza com correção, amplitude e fluidez de movimentos as habilidades propostas, coordenando a técnica corporal com a técnica do aparelho:

2.1 - **Lança a corda**, no plano sagital, com **recepção pelas pontas**, seguido de uma série de saltitares em deslocamento, finalizando esta sequência com um salto duplo.

2.2 - **Gira a corda**, no plano horizontal, coordenando os giros com **saltos de tesoura** por cima da corda, seguido de salto engrupado com a corda dobrada ao meio e agarrada com as duas mãos. Descida para uma espargata de frente, seguida de **rolamento à retaguarda**, passando as pernas por dentro dos braços, mantendo a corda agarrada.

2.3 - **Lança a corda** aberta e recebe-a pelo meio, seguido de movimento com as pontas soltas (“moinhos”), terminando numa posição de **equilíbrio sobre um pé**.

2.4 - **Rola a bola** nos braços de mão a mão, **em deslocamento**, seguido de flexão do tronco à retaguarda coordenado com balanço dos braços no plano horizontal, passando a bola de uma mão para a outra, com os braços em extensão e no prolongamento do corpo.

2.5 - Bate a bola, em coordenação com passos rítmicos (**troca-passo, galope**, etc.), seguidos de **salto com grande afastamento antero-posterior das pernas**, em simultâneo com um batimento da bola sob o corpo, recebendo o aparelho com a mão oposta à do batimento.

2.6 - **Lança a bola** no plano sagital para a frente, coordenado com um **rolamento à frente**, recebendo a bola com as duas mãos numa posição baixa (sentado, de joelhos), seguido de rolamento da bola nos braços, coordenado com um **elemento de flexibilidade** (espargata de frente e lateral, flexão do tronco à retaguarda, etc.).

2.7 - **Lança o arco** no plano sagital, partindo de rotação, coordenando a recepção do aparelho com um **salto engrupado por dentro** deste, para, de seguida, o fazer rodar segundo um eixo vertical (pião), definindo uma **posição de equilíbrio** no momento da recepção do arco.

2.8 - Roda o arco no plano frontal, em coordenação com um **salto de grande afastamento das pernas**, passando o arco de uma mão para a outra, por baixo das pernas, durante o salto.

2.9 - **Rola o arco no solo com efeito vaivém** coordenando com movimentos do corpo (**ondas, voltas, passos rítmicos, flexões do tronco à retaguarda, equilíbrios, pivôs**, etc.) e recebendo o arco com uma perna, fazendo com que o aparelho gire em torno do tornozelo, para realizar uma série de saltitares com o arco em rotação (“boti-bota”).

3 - Em situação de **concurso, elabora, realiza e aprecia uma sequência individual** de 45 segundos, com um aparelho à sua escolha e música obrigatória (imposta), com pontuação definida pelo professor e as seguintes exigências:

- **variedade de elementos de técnica corporal** - ondas, voltas, passos rítmicos, elementos de flexibilidade, equilíbrios, pivôs, etc.;
- **variedade de elementos de técnica dos diferentes aparelhos;**
- **respeito pelo ritmo** imposto (música).

# RAQUETAS

## TÉNIS DE MESA

### NÍVEL INTRODUÇÃO

*O aluno:*

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

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

### 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, 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.

## **NÍVEL AVANÇADO**

*0 aluno:*

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

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

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

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

4.1 - **Selecciona** a melhor **pega da raqueta**, clássica (*shakehand*) ou de “**caneteiro**” (*penholder*) de acordo com as características do seu jogo.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.4.6 - **Bola bloqueada (meio - volei)**, contra bolas de ataque com rotação para a frente, fechando a raqueta consoante o *spin* e batendo a bola sobre a mesa com um movimento mínimo do braço.

4.4.7 - **Bolas cortadas por baixo**, bola de defesa contra *topspin*, executada com o revés ou com a direita, junto ao corpo e de cima para baixo em direcção à rede, imprimindo efeito à bola.

4.4.8 – **Flipp**, em resposta a serviços curtos ou a *topspins*, batimento rápido executado *sobre* a mesa e fechando a posição da raqueta.

4.5 - **Varia o sistema de jogo**, atacando e defendendo, e **introduz mudanças de velocidade e de direcção** da execução dos batimentos, por forma a dificultar a acção do adversário.

## **COMBATE**

### *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-Coopera 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 projecção 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 - **Projectção 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.

## NÍVEL AVANÇADO

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-Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos.

3-Conhece o objectivo da luta, a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das acções e sinais de arbitragem, adequando a sua actuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista, e árbitro de tapete.

4 -Executa, só e com parceiro, a partir da posição de guarda a quatro ou de deitado facial, **a ponte**, de acordo com o padrão global da técnica.

5 - Em *situação de luta no solo*, de acordo com a movimentação de ambos, procura e aproveita situações de vantagem, executando com correcção e eficácia os seguintes complexos técnico-tácticos de posição:

5.1 - A partir do controlo das pernas/cintura:

5.1.1 - **Coxa às avessas**, com prisão da coxa mais afastada, rodando nitidamente o peito para o solo, simultaneamente com o avanço da bacia.

5.1.2 - **Cintura às avessas**, com prisão da cintura do defensor, rodando nitidamente o peito para o solo, simultaneamente com o avanço da bacia.

5.2 - A partir do controlo de braço:

5.2.1 - **Dupla prisão de braços em meia-ponte** com controlo do braço livre do defensor, rodando e apoiando-se nitidamente nas suas costas com o avanço da perna de dentro.

5.2.2 - **Chave de braço e pescoço** em força, para a frente, exercendo força sobre o pescoço do defensor no sentido do tapete, puxando-o para a barriga para rodar.

6 - Na *situação de jogo de luta no solo*, a partir de uma situação de desvantagem (controlado em guarda a quatro) e com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, com rapidez e coordenação, mantendo a estabilidade da guarda por forma a conseguir:

6.1 - **Enquadramento frontal e anulação do ataque**, pondo-se em pé.

6.2 - **Proteger-se**, movimentando-se equilibradamente e **anulando as iniciativas** do ataque.

6.3 - Anular a desvantagem, executando com correcção global e ritmo de entrada, o **contra-ataque** passagem para cima a partir da posição de controlado pela cintura.

6.4 - **Anular a desvantagem inicial**, executando com oportunidade e correcção as seguintes respostas:

6.4.1 - **À dupla prisão de braços**, prendendo e apoiando-se no braço do atacante (ficando sentado lateralmente), **rodando-o** ao mesmo tempo que puxa para o tapete o braço em que se apoia.

6.4.2 - **À cintura às avessas**, passando as pernas sobre o atacante, mantendo o peito voltado para o chão.

6.4.3 - **À coxa às avessas**, puxando o tornozelo no momento de projecção mantendo o peito voltado para o solo e sobre o parceiro.

7 - Em situação de luta em pé, associa os seus deslocamentos aos do parceiro, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correcção os seguintes complexos técnico-táticos, conseguindo **um assentamento directo ou passar à luta no solo** com vantagem nítida sobre o parceiro:

7.1 - A partir do controlo da cabeça e braço:

7.1.1 - **Golpe de anca com prisão da cabeça**, aproveitando a reacção do defensor a um desequilíbrio por rotação, rodando em sentido contrário, ficando de costas para o parceiro, com a anca junto ao ilíaco.

7.1.2 - **Forquilha com projecção lateral**, ajoelhando-se para controlar por dentro a coxa da perna avançada, projectando o defensor, puxando o braço e empurrando a perna controlada pela coxa

7.2 - *A partir do controlo do braço por dentro*, gancho interior prendendo por dentro e por trás o calcanhar da perna avançada do defensor, puxando o braço controlado para a frente e para baixo.

7.3 - *A partir do controlo da perna por dentro*, **gancho interior** mantendo a pega e ceifando a perna de apoio do adversário.

7.4 - *A partir da dupla prisão de pernas*, **gancho interior**, com prisão em gancho de uma perna do defensor, baixando o centro de gravidade e encostando o peito à perna controlada.

## NÍVEL INTRODUÇÃO

*O aluno:*

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

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

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

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

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

6 - Em *todas as situações* com o adversário:

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

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

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

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

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

7.1 - **Quedas para trás (“ Ushiro-ukemi”)**, enrolando o corpo e batendo com os braços, em ângulo de 30° a 45° com o corpo, no momento do contacto das costas no *Tatami*.

7.2 - **Quedas laterais** à esquerda e à direita (**“ Yoko-ukemi”** ), enrolando o corpo e cruzando a perna e o braço do mesmo lado à frente do corpo, batendo com o braço a 30°/45° (em relação ao corpo), no momento do contacto deste com o *Tatami*.

7.3 - **Quedas para a frente** em cambalhota (**“ Zempo-ukemi”**) à esquerda e à direita, fazendo a impulsão com a perna da frente, enrolando sobre o braço do mesmo lado e batendo com o braço contrário no solo, no momento do contacto do corpo no *“ Tatami”*, saindo olhando o pé detrás *“ por fora”* do outro braço, em pé e em equilíbrio.

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

8.1 - “ **Entradas**” ao adversário que está deitado no solo em decúbito dorsal, controlando-o com as técnicas específicas para cada situação.

8.2 - **Viragem** de um adversário que está deitado em decúbito ventral no solo, agachado ou em quadrupedia, para a posição de decúbito dorsal, controlando-o com as técnicas específicas para cada situação.

8.3 - **Imobilização** de um adversário, controlando-o nas posições laterais, por cima e por trás, utilizando o peso do corpo, os apoios e as pegas específicas para o controlo das respectivas técnicas.

8.4 - **Saída das imobilizações laterais**, por cima e por trás, seguida de imobilização (ou não) e controlo do adversário, utilizando o peso do corpo e as técnicas específicas para o efeito, de acordo com as situações.

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

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

10.1 - Executa **a esquiva (“ Tai-sabaki”)** ao adversário, desviando-se e mantendo o equilíbrio, ficando na posição de contra-ataque.

10.2 - **Controla a projecção** feita ao seu adversário, mantendo a pega no *Judogi* daquele, evitando uma queda desamparada.

10.3 - **Controla a sua queda** (quando é projectado), batendo com o braço no *Tatami* ao contacto com o solo e flectindo o pescoço de modo a não tocar o solo com a cabeça.

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

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

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

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

## **NÍVEL ELEMENTAR**

*0 aluno:*

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

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

3 - Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de *luta no solo (“ Neivasa”)* com alguma resistência (“ *Randori*”), bem como em *situação de jogo*, esquivando-se e utilizando de acordo com o

movimento de ambos, pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas, na realização das seguintes acções **técnicas de controlo e imobilização**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **NÍVEL AVANÇADO**

*0 aluno:*

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

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

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

### 3.1 - Nas *imobilizações*:

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

3.1.2 - “ **Kusureyokoshigatame**”, agarrando com uma mão o cinto e com a outra a calça do adversário.

### 3.2 - Nos *estrangulamentos*:

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

3.2.2 - “ **Okurierijime**”, esticando com uma mão a lapela do *Judogi* do adversário e com a outra mão entrando com o polegar bem dentro do pescoço, agarrando a lapela contrária.

3.2.3 - “ **Katahajime**”, esticando com uma mão a lapela do *Judogi* adversário e com o outro braço cruzar atrás do pescoço actuando como uma tesoura.

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

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

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

### 3.3 - Nas *luxações ao cotovelo* (“ chaves de braço”):

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

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

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

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

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

4.1 - “ **Iponseoinage**”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para a frente), pelo contacto da parte posterior da bacia nas coxas do adversário e mantendo sempre a rotação da cabeça e tronco, com a face anterior do cotovelo semi-flectido “ encaixado” na axila do adversário.

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

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

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

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

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



## **PATINAGEM**

### *CORRIDAS EM PATINS*

#### **NÍVEL ELEMENTAR**

*O aluno:*

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

2 - Aplica criteriosamente o regulamento específico das corridas em patins, quer como praticante quer como juiz, em todas as situações que o exijam.

3 - Em situação de *Pelotão em Fila Indiana ou com Formações Duplas e Triplas*, acerta a passada pelo colega da frente procurando que entre ambos exista o menor espaço possível (“andar colados”) e executa com coordenação global e fluidez as seguintes acções das Técnicas de Patinagem em Recta e em Curva, a Deslocação dentro do Pelotão, as Ultrapassagens:

3.1 - **Patina em linha recta** com o alinhamento dos 4 pontos referência (Biqueira, Joelho, Anca, Ombro – **Posição Base**), realizando o **impulso** com todas as rodas em contacto com o solo e transportando o peso do corpo para um e outro lado mantendo a coordenação entre os membros superiores e inferiores (**balanceamento**).

3.2 - **Curva com manutenção da Posição Base e da trajectória**, descrevendo um semi-círculo com os patins semi-juntos e paralelos entre si, sem realizar movimento de pernas.

3.3 – **Curva com cruzamento de pernas**, com o ombro de dentro ligeiramente avançado na direcção da curva e com os braços movimentando-se em oposição às pernas no plano sagital.

3.4 - **Desloca-se** mudando constantemente de posição **dentro do Pelotão**, detrás para a frente ou vice-versa, duma só vez, ou passando e entrando à frente de cada um dos colegas.

3.5 - **Ultrapassa**, saindo rapidamente da posição em que se encontra para passar àquela que pretende, executando apenas três a quatro passos sem contacto com os outros patinadores.

4 - Em *situação de exercício*, realiza **Passagens para dois e três Pelotões e retorno a um Pelotão**, com os cruzamentos a serem feitos pela frente ou por trás, conforme a indicação do professor.

5 - Em situação de competição de *Contra-Relógio (100 a 300 metros)* e de *Prova de Perseguição (100 a 300 metros)*, executa com coordenação global e fluidez as Técnicas de Patinagem em Recta e de Patinagem em Curva e ainda as seguintes técnicas de **Partida**:

5.1. - **Correr nos Patins**, com posição inicial dos membros inferiores em posição de “*Charlot*”, dando cinco ou seis passos, executados como se estivesse a correr.

5.2. - **Partida Frontal**, com posição inicial dos membros inferiores em posição de “*Charlot*”, mas afastados, transpondo adequadamente o peso do corpo para a perna de trás para tomar balanço e seguidamente para a perna da frente, com impulso da perna de posterior.

#### **NÍVEL AVANÇADO**

*aluno:*

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

2 - Aplica criteriosamente o regulamento específico das corridas em patins, quer como praticante quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.

3 - Em situação de competição *de Estafeta com passagem de testemunho ou toque (3x1 volta), Contra-relógio por Equipas (500 a 1000 metros), Séries Eliminatórias (300 a 500 metros), Prova em Linha (1000 a 3000 metros), Prova a Eliminar (3000 metros), Prova por Pontos (3000 a 5000 metros) e Estafeta à Americana (1000 a 3000 metros)*, executa com coordenação global e fluidez as Técnicas de Patinagem em Recta e em Curva, a Deslocação dentro do Pelotão, as Ultrapassagens e realiza ainda com oportunidade as seguintes acções:

3.1. - **Partida Lateral**, com a correcta transposição do peso do corpo e da perna de trás para além da linha de partida, mantendo a posição de lateralidade em relação ao sentido da corrida.

3.2. - **Partida Semi-Lateral**, em posição semi-frontal à linha de partida, formando um “T” com os pés, para deixar cair o tronco para a frente e avançar o pé da frente, colocando-o semi virado no sentido da corrida.

3.3. - **Bloqueios**, de forma a não possibilitar a passagem a um adversário, permitindo a fuga de um colega ou um corte de meta em situação mais facilitada.

3.4. - **Fuga**, saindo do pelotão na fase planeada com velocidade e determinação.

3.5. - **Resposta**, indo buscar os adversários, anulando a fuga.

3.6. - **Marcação Individual**, quer colocando-se atrás de um adversário até tomar a decisão de atacar, quer colocando-se à sua frente para atacar ou anular as possíveis fugas.

3.7. - **Colocação Individual**, posicionando-se nos cinco primeiros lugares da frente (de preferência não no primeiro) ou atrás dos adversários mais directos, controlando assim o desenrolar da prova.

3.8. - **Colocação em Equipa**, partindo rápido para conseguir uma posição no pelotão, abrindo caminho aos colegas de equipa que se colocam junto dele de forma a entrarem à sua frente.

3.9. - **Transmite** através de contacto físico, na situação de competição *de Estafeta à Americana*, posicionando-se correctamente atrás do aluno que vai receber, colocando as mãos acima das suas ancas, realizando um afundo ao mesmo empurra o colega, que está em andamento com os pés paralelos.

3.10. - **Corte de Meta com Afundo Frontal em Deslize**, tentando avançar o patim da frente com um movimento de semi-espargata.

3.11. - **Corte de Meta com Deslize em Duas Rodas**, realizando uma espargata em que o contacto com o solo se faz com a roda de trás do patim da frente e a roda da frente do patim de trás.

# NATAÇÃO

## NÍVEL INTRODUÇÃO

*O aluno:*

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

1.1 - **Coordena a inspiração/expiração** em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa activa e prolongada quer pela boca, quer pelo nariz.

1.2 - **Flutua em equilíbrio**, em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (ventral e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical- horizontal, horizontal ventral-dorsal.

1.3 - **Associa a imersão às diferentes posições de flutuação**, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objectos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade (superficial, médio e profundo).

1.4 - **Desloca-se à superfície**, coordenando acções propulsivas simples de pernas e braços com a respiração, explorando a resistência da água, e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objectos, seguir colegas, etc.

1.5 - **Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados** (pés, pé e joelho, frontal e lateral., etc), mergulhando para apanhar um objecto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.

## NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

1 - Em piscina com pé, **em situação de exercício ou de jogo**:

1.1 - **Coordena e combina a inspiração/expiração** em diversas **situações propulsivas** complexas de pernas e braços (percursos aquáticos à superfície e em profundidade, várias situações de equilíbrio com mudanças de direcção e posição).

1.2 - **Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas**, com os movimentos propulsivos.

1.3 - **Desloca-se nas técnicas de crol e costas**, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.

1.4 - **Salta de cabeça a partir da posição de pé** (com e sem ajuda) fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - **Nada um percurso de 50 m na técnica de crol**, com amplitude de movimentos e continuidade de acções motoras, cumprindo as seguintes exigências técnicas:

- na recuperação, mantém a elevação do cotovelo até a entrada da mão na água no prolongamento do ombro e o mais à frente possível, iniciando de imediato o trajecto propulsivo próximo da linha média com flexão do cotovelo e saída da mão ao nível da coxa;
- batimentos de pernas coordenados com a acção dos braços e a respiração;
- respiração efectuada com rotação da cabeça (sem elevação exagerada), inspiração no final da fase propulsiva e expiração completa durante a imersão da cabeça.

**2 - Nada um percurso de 50 m na técnica de costas,** com amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, mantendo a cabeça no prolongamento do corpo e evitando a imersão exagerada da bacia, cumprindo as seguintes exigências técnicas:

- após a recuperação, entrada da mão na água no prolongamento do ombro, pelo dedo mínimo e com o braço em extensão completa. No trajecto propulsivo, o braço flecte pelo cotovelo, oferecendo maior superfície de contacto com a água, saindo junto à coxa em extensão completa;
- batimentos de pernas coordenados com a acção dos braços e a respiração;
- inspiração no momento em que um dos braços inicia a recuperação, prolongando a expiração até ao final do trajecto propulsivo do outro braço, mantendo fixa a posição da cabeça.

**3 - Nada um percurso de 50 m na técnica de bruços,** mantendo a amplitude dos movimentos e continuidade das acções motoras, cumprindo as seguintes exigências técnicas:

- na fase propulsiva, os braços flectem com o “cotovelo alto” até à linha dos ombros, com as mãos a aproximarem-se da linha média na parte final. Recuperação, o mais rápido possível, com mãos e cotovelos próximos, acompanhado pelo movimento enérgico do tronco à frente;
- recupera mantendo os joelhos mais juntos que os calcanhares, evitando o seu afundamento. Extensão completa e activa das pernas na fase propulsiva, flectindo os pés para oferecerem maior superfície ao “empurrar a água”;
- inspiração no final da acção propulsiva dos braços e expiração no final da recuperação e início da fase propulsiva;
- coordena os movimentos propulsivos de braços e pernas com a respiração.

**4 - Nada 25 m na técnica de mariposa,** mantendo a amplitude e continuidade das acções motoras, cumprindo as seguintes exigências:

- após a recuperação, entrada das mãos na água (à largura dos ombros e com elevação dos cotovelos) após a imersão da cabeça. Na fase propulsiva, os braços flectem com o “cotovelo alto”, aproximando as mãos da linha média saindo ao nível das coxas;
- batimento das pernas associado ao movimento ondulatório do tronco, com dois batimentos por cada ciclo de braços;
- inspiração no fim da fase propulsiva dos braços, com elevação da cabeça à frente e expiração no início do trajecto propulsivo dos membros superiores.

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

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

7 - **Nada um percurso de 4 x 100 m estilos** com partida do bloco e execução correcta das viragens e das técnicas de mariposa, costas, bruços e crol.

## 2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

### 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 pegadas 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;

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):

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

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

5.3 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);

5.4 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:

5.4.1 Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “**closed changes**”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;

5.4.2 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;

5.4.3 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;

5.5 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:

5.5.1 “**Passos progressivos**” repetindo uma sequência em cada direcção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;

5.5.2 **Passo de espera/time step** enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares;

5.5.3 **Passo de canto/rock turn**, virando ¼ 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;

## **NÍVEL ELEMENTAR**

*O aluno:*

1. - Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar 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  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{4}$  de volta à esquerda e o elemento feminino  $\frac{3}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  de volta à direita para o elemento masculino e  $\frac{3}{4}$  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  $\frac{1}{2}$  volta à esquerda para o elemento masculino (dando as costas ao par) e  $\frac{1}{2}$  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 apoios;
- 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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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;

## NÍVEL AVANÇADO

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 - 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, ou evitando a sua trajectória de modo a não perturbar o desempenho dos outros.
- 5 - Em situação de dança a pares, nas **Danças Latino-Americanas/não progressivas**, selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras com possível ligação (de acordo com as posições iniciais e finais de cada uma), em função da disponibilidade de espaço, aplicando as técnicas específicas de colocação dos apoios (terço anterior do pé como a primeira parte do apoio a contactar o solo e a última a deixá-lo) e mantendo a estrutura rítmica das danças: **Chá-Chá-Chá, Jive e Rumba Cubana:**

5.1 Mantém uma postura natural, 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 *Fallaway*” e de “Posição de *Fan*”, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor” (sem se antecipar e ajustando as suas acções às do outro);

5.3 Dança o **chá-chá-chá**, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios, realizando os passos/figuras aprendidos anteriormente, com as qualidades referidas e os seguintes:

5.3.1 **Hand to Hand** iniciando em “Posição Aberta frente a frente, pega D-E”, e virando quartos de volta no decorrer da figura de forma a assumir alternadamente: “Posição de *Fallaway* Aberta, pega D-E”, “Posição Aberta frente a frente, pega E-D”, “Posição de *Fallaway* Aberta, pega E-D” e acabando em “Posição Aberta Frente a frente, pega D-E”;

5.3.2 **Fan** iniciando em “Posição fechada sem contacto” virando o elemento masculino 1/8 de volta à esquerda e o feminino 3/8 para a esquerda e finalizando em “Posição de *Fan*”;

5.3.3 **Hockey stick** partindo de “Posição de *Fan*”, virando o elemento masculino 1/8 de volta para a direita e o elemento feminino 5/8 à esquerda durante o final da figura que termina em “Posição Aberta, frente a frente pega E-D”;

5.4 Dança o **jive**, em “Posições Abertas” e “Posição fechada sem contacto”, acentuando o 2º e 4º tempos do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **Quick**, (1 tempo do compasso) **Quick**, (1 tempo do compasso) **Quick a Quick** ( $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$ , 1 tempo) **Quick a Quick** ( $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$ , 1 tempo), ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios, realizando:

5.4.1 **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”;

5.4.2 **Mudança de lugares da direita para a esquerda** iniciando em “Posição Fechada sem contacto” com  $\frac{1}{4}$  de volta à esquerda para o elemento masculino e  $\frac{3}{4}$  de volta à direita para o elemento feminino finalizando em “Posição Aberta, Frente a frente pega E-D”;

5.4.3 **Mudança de lugares da esquerda para a direita** iniciando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D” com  $\frac{3}{8}$  de volta à direita para o elemento masculino e  $\frac{5}{8}$  de volta à esquerda para o elemento feminino finalizando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”;

5.4.4 **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 e ½ volta à direita para o elemento feminino finalizando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”;

5.4.5 **Passo de ligação/Link** partindo de “Posição Aberta, Frente a frente, pega E-D”, sendo o 1º “*Quick a Quick*” em frente, de forma a aproximar-se do par e finalizar em “Posição fechada sem contacto”;

5.5 Dança a **rumba cubana**, em Posições Abertas e Posição Fechada sem contacto, acentuando o 4º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: **4,1,2,3**, fazendo coincidir respectivamente o 4 ao 4º tempo do compasso, o 1 (normalmente sem passo) ao 1º tempo do compasso seguinte, o 2 ao 2º e o 3 ao 3º tempo do compasso, aplicando a técnica específica de colocação dos apoios, ajustando as posições relativas com o par e mantendo o mesmo nível de execução dos seguintes passos/figuras:

5.5.1 **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ¼ de volta à esquerda durante e ao longo da execução da figura;

5.5.2 **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 reassumindo a posição frontal com o par;

5.5.3 **Hand to Hand** partindo de “Posição Aberta frente a frente, pega D-E”, e virando quartos de volta no decorrer da figura de forma a assumir as posições: “Posição de *Fallaway* Aberta, pega D-E”, “Posição Aberta frente a frente, pega E-D”, “Posição de *Fallaway* Aberta, pega E-D” e finalizando em “Posição Aberta frente a frente, pega D-E”;

5.5.4 **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;

5.5.5 **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;

5.5.6 **Volta à esquerda/Spot turn to left** partindo de “Posição de *Promenade* Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizar em posição frontal com o par;

5.5.7 **Fan** iniciando em “Posição fechada sem contacto” virando o elemento masculino 1/8 de volta à esquerda e o feminino 3/8 para a esquerda para finalizar em “Posição de Fan”;

5.5.8 **Hockey stick** partindo de “Posição de Fan”, com 1/8 de volta para a direita para o elemento masculino e 5/8 à esquerda para o elemento feminino finalizando em “Posição Aberta, frente a frente pega E-D”;

6. Em situação de dança a pares, nas **Danças Modernas/Progressivas**, selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras com possível ligação (de acordo com as posições iniciais e finais de cada uma) a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, aplicando as técnicas específicas de colocação dos apoios, nomeadamente em relação ao nível de execução dos passos na **Valsa Lenta, Tango e Quickstep**:

6.3. - Domina a noção de **alinhamento espacial** distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;

6.4. - Mantém no decorrer dos passos/figuras a “**Posição Fechada com contacto**” (lado direito do tronco de ambos em contacto), numa postura natural;

6.5. - Domina **princípios básicos de condução**, nomeadamente para mudanças de “Posição fechada com contacto” para “Posição de *outside partner*” (identificando uma pequena pressão com a base da mão direita, a colocação do apoio por fora dos pés do par e a posição de “contra *body movement*” como sinal de início e o reassumir da posição inicial como o final da mesma) tanto no papel de “**condutor**” (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de “**seguidor**” (sem se antecipar e ajustando as suas acções às do outro);

6.6. - 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;

6.7. - Dança a **valsa lenta**, realizando os passos/figuras aprendidos no nível elementar, com as qualidades referidas, e os abaixo indicados, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios:

6.7.1. - **Volta à direita** com alinhamento espacial de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira  $3/8 + 3/8$  de volta para a direita de forma a finalizar de frente e em diagonal para o “Centro”;

6.7.2. - **Volta à esquerda** com alinhamento espacial de frente e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira  $3/8 + 3/8$  de volta para a esquerda de forma a finalizar de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;

6.7.3. - **Outside change** com alinhamento espacial de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino, que vira  $1/4$  de volta à esquerda e mais  $1/4$  de volta à direita (sendo o 1º passo “*outside partner*” e em “posição de contra *body movement*” para não perder o contacto com o par) de forma a finalizar de costas e em diagonal para o “Centro”;

6.7.4. - **Spin turn** com alinhamento espacial de costas para a “Linha de Dança” para o elemento masculino, que vira  $7/8$  para a direita seguidos de  $1/4$  de volta para a esquerda de forma a finalizar de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;

6.7.5. - **Spin turn de canto** como o descrito anteriormente, mas virando apenas  $5/8$  para a direita no início da figura, de modo a finalizar de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”;

6.7.6. **Closed change da esquerda para a direita** com alinhamento espacial de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, que fica com o apoio direito livre para execução de uma volta à direita;

6.7.7. **Closed change da direita para a esquerda** com alinhamento espacial de frente e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino, que fica com o apoio esquerdo livre para execução de uma volta à esquerda;

6.8. - Dança o **TANGO**, realizando os passos/figuras aprendidos no nível elementar e os abaixo indicados, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança, ajustando a posição relativa com o par e aplicando a técnica específica dos apoios:

6.8.1. - **Volta à esquerda** com alinhamento espacial de frente e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino, que virando progressivamente  $3/8$  para a esquerda assume uma posição “*outside partner*” (com os apoios de ambos do lado direito do par e em linha – “contra *body position*” - de forma a manter o contacto do lado direito do tronco de ambos) e continua a virar mais  $3/8$  para a posição relativa inicial finalizando de frente e diagonal para a “parede mais próxima”;

6.9. - Dança o **quickstep**, em “Posição Fechada com contacto”, acentuando o 1º e 3º tempos do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **Lento, Lento, Rápido, Rápido**, mantendo/ajustando a posição relativa com o par, o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios, na realização dos seguintes passos/figuras:

- 6.9.1. - **Quarto de volta à direita** com alinhamento espacial de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que executa o 2º passo em frente “*outside partner*” e em “*contra body movement*”) virando  $\frac{1}{4}$  de volta para a direita para finalizar de costas e em diagonal para o “Centro”;
- 6.9.2. - **Quarto de volta à esquerda** com alinhamento espacial de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda, acabando a figura de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;
- 6.9.3. – ***Spin turn*** com alinhamento espacial de costas para a “Linha de Dança” para o elemento masculino que vira  $\frac{7}{8}$  para a direita ficando de costas e em diagonal para o “Centro” e mais  $\frac{1}{4}$  para a esquerda, finalizando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;
- 6.9.4. – ***Spin turn de canto*** como o descrito anteriormente, mas virando  $\frac{5}{8}$  em vez de  $\frac{7}{8}$  para a direita, finalizando de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”;
- 6.9.5. – ***Lock step em frente*** com alinhamento espacial de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, após executar um passo em frente com o apoio direito “*outside partner*” e em “*contra body movement*”, seguindo (após realização de *Lockstep*) com o 2º e seguintes passos de “Quarto de volta à direita”, de forma a finalizar de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”; de costas e em diagonal para o “Centro”;

## **DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS**

### **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 saltitado**” 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.

### **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 fluída, 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”.

### **NÍVEL AVANÇADO**

*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 o ***Enleio***, o ***Repenicadinho*** e o ***Toma Lá Dá Cá*** ou outras danças com as mesmas características (“passo de verde-gaio”, “passo de escovinha” e “passo de vira”) 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. No ***Enleio***:

4.1.1. Realiza o “**passo de passeio**” com grande amplitude, elevando os calcanhares à retaguarda no “**passo saltado**”;

4.1.2. Executa o “**rodopio**” (peão) em “**passe saltado**” com elevação dos calcanhares à retaguarda;

4.1.3. Realiza o “**passe de escovinha**” com grande velocidade de execução, com o arrastar do pé a empurrar o chão.

4.2. No ***Repenicadinho***:

4.2.1. Executa o “**passo lento de verde-gaio**” respeitando os apoios alternados exigidos e terminando com impulsão e recepção no mesmo pé, aproveitando essa recepção para realizar os quartos de voltas;

4.2.2. Realiza o “**passo saltado**” com rotação externa da coxa, aproximando os membros inferiores da horizontal;

4.2.3. Executa o “**passo saltado**” com impulsão e recepção no mesmo pé e rotação externa da coxa, aproximando os membros inferiores da horizontal;

4.3. No ***Toma Lá Dá Cá***:

4.3.1. Executa o “**passo de vira**” lento e arrastado, coordenado com a oscilação lateral dos membros superiores, com acentuação forte no primeiro tempo do compasso ternário;

4.3.2. Realiza o “**passo de vira**” da segunda figura em meias voltas, coordenado com grande oscilação alternada dos membros superiores (simulação das ondas do mar).

## **AERÓBICA**

### **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 – Em situação *de acompanhamento do professor no “estilo livre”*, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos:

3 - Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos:

3.1 - **Marcha** (“*march*”), com recepção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.

3.2 - **Corrida** (“*jogging*”), com impulsão num pé e recepção no outro realizadas pelo terço anterior.

3.3. - **Passo e Toque** (“*step-touch*”), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.

3.4 - **Elevação do Joelho** (“*knee lift*”), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90°, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.

3.5 - **Passo Cruzado** (“*grapevine*”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.

3.6 - **Passo em V** (“*v step*”), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.

4 - Em situação *de acompanhamento do professor no “estilo coreografado”*, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais:

4.1 - Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e **combinando os passos básicos** anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade.

**5. - Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.**

### **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 - Em situação *de acompanhamento do professor no "estilo coreografado"*, utilizando *métodos simples de montagem coreográfica simétrica*, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de ritmo; Combinações de acções que envolvam braços; Aumento do número de habilidades em cada sequência coreográfica; Mudanças de direcção e sentido:

3.1. – Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e **combinando os passos básicos** anteriormente aprendidos e ainda os seguintes:

3.1.1. – **Balanços** (*"balance"*), transpondo o peso do corpo alternadamente sobre os apoios com a perna livre em extensão e não perdendo o contacto com o solo.

3.1.2. – **Agachamento** (*"squat"*), acompanhando o joelho a direcção da ponta do pé, até sensivelmente 90°.

3.1.3. – **Mambo**, realizando os movimentos com estilo "arredondado e sensual".

3.1.4. – **Chassé**, realizando três movimentos em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contra-tempo.

3.1.5. – **Chuto** (*"kick"*), à frente, ao lado e atrás, com o peso do corpo sobre o pé de apoio que está em contacto com o solo e alinhado com o joelho.

3.1.6. – **Scoop**, realizando o salto na vertical, com impulsão da perna de liderança, ao mesmo tempo que junta a outra perna.

3.1.7. – **Ponei**, realizando três movimentos de alto impacto em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contra-tempo (semelhante ao "passo de vira").

3.1.8. – **Tesouras** (*"skip"*), com movimento contrário dos membros inferiores durante a fase aérea.

3.1.9. – **Twist**, transpondo o peso do corpo alternadamente do terço anterior de ambos os pés para os calcanhares.

3.1.10. – **Slide**, com o outro membro inferior a deslizar no solo para junto da perna de liderança, em completa extensão.

4 - Prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma **coreografia** de acordo com a música escolhida e respeitando o "princípio da perna pronta", integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

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

2 – Analisar a sua acção e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.

3 - Em situação *de acompanhamento do professor no "estilo coreografado"*, com ambiente musical adequado, , integra sem dificuldade outros elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de Estilo (Latino, *Funk*, etc.) e Velocidade da música, e executa:

3.1. – Passos básicos e suas progressões

3.2. - Variantes mais complexas das combinações aprendidas

3.3. – Transições, utilizando os vários elementos de ligação

4 – **Apresenta** à escola ou comunidade, uma **coreografia** no estilo musical escolhido pelo próprio, respeitando os seguintes critérios de apreciação:

- originalidade da interpretação;
- realização correcta e esteticamente rica dos passos aprendidos e incluídos na coreografia;
- capacidade de comunicação;
- harmonia de todos os elementos da coreografia (tema, música, intérpretes, combinações de passos).

### 3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES

#### ***JOGO DO PAU PORTUGUÊS***

##### ***NÍVEL INTRODUÇÃO***

O aluno:

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

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

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

4 - Em *situação de assalto (combate 1 para 1)*, num período de 2 minutos e com os ataques realizados em velocidade lenta:

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

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

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

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

4.3 - Executa as posições estáticas de controlo da vara - “**Guardas**”:

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

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

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

4.4.1 - No ataque, “**sai**” ou “**cresce**” de acordo com a pancada a realizar e a distância a que se encontra do adversário.

4.4.2 - Na defesa, “**sai**” ou “**recua**” de acordo com a “parada” a utilizar, ou para se esquivar, conforme a distância a que se encontra do adversário.

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

4.5.1 – “**Pontoada**”, em que ataca com a extremidade da vara no sentido frontal, em movimento antero-posterior.

4.5.2 – “**Pancada de Alto a Baixo**”, num plano vertical.

4.5.3 – “**Pancadas Oblíquas ou Enviusadas**” com inclinação da trajectória da vara para os níveis alto, médio e baixo, pela direita e pela esquerda.

4.5.4 – “**Pancadas Redondas**” com trajectória horizontal ao nível da cintura escapular pela esquerda e pela direita.

4.5.5 – “**Pancadas Arrepiadas**”, mantendo uma inclinação média da trajectória da vara a 45°, para os níveis médio e alto, pela direita e pela esquerda.

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

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

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

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

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

5.1 – “**Varrimento de Cima**” à frente, desenhando em simultâneo um oito com a trajectória da vara, iniciando primeiro a movimentação da vara numa trajectória ascendente com continuidade e precisão.

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

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

6.1 – “**Sarilho de Baixo**”, colocando a vara a um nível superior ao da cabeça, empurrando a vara numa trajectória vertical de baixo para cima, em simultâneo com o deslocamento.

6.2 – “**Sarilho de Cima**” mantendo a inclinação da vara a 45° durante o deslocamento, para realizar uma trajectória frontal de baixo para cima.

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

## **NÍVEL ELEMENTAR**

*O aluno:*

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

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

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

4 - Em *situação de assalto (combate 1 para 1)*, num período de 2 minutos e em velocidade normal, executa os elementos técnicos aprendidos no nível anterior, conseguindo manter a distância correcta do seu companheiro, quer a defender quer a atacar, utilizando as atitudes de base e os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, variando os ataques e executando as defesas de acordo com as pancadas que lhe são dirigidas.

5 - Em *situação de assalto (combate 1 para 1)*, num período de 3 minutos, em velocidade normal executa os **elementos técnicos e encadeamentos do Jogo do Pau Português** aprendidos anteriormente (obj. 4.5 da Introdução) e ainda:

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

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

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

5.2.2 - Em “**guarda baixa com mãos sobrepostas**”, com a vara inclinada para baixo, sustentada sobre a cabeça, mantendo os membros superiores em extensão.

5.3 - **Desloca-se** com coordenação e equilíbrio nas quatro direcções, a partir da posição esquerda para, mantendo as respectivas atitudes base, assumir de acordo com a situação:

5.3.1 – **A posição lateral** direita e esquerda, com uma inclinação de 90° em relação à direita inicial mantendo o peso do corpo sobre o membro inferior flectido.

5.3.2 - **A posição de saída pela direita**, com uma inclinação de 180° em relação à direcção inicial, com o peso do corpo sobre o membro inferior esquerdo que continua flectido.

5.3.3 - **O “viracostas saído”**, passando pela saída pela direita (inclinação de 180°) com equilíbrio e coordenação, retomando a posição inicial que lhe permita executar a acção seguinte.

5.4 - **Selecciona e executa** com oportunidade as “**pancadas**” do **Jogo do Pau Português** aprendidas no nível anterior (a partir da guarda-alta, quer na posição esquerda quer na direita), controlando a vara, realizando os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, após o início da trajectória da vara, assegurando a manutenção da distância em relação ao companheiro, mantendo os braços estendidos no momento da pancada, e sem oscilações da vara.

5.5 - *Na defesa*, selecciona e executa com oportunidade a “**parada rija**”, de acordo com a pancada que lhe é dirigida e as exigências técnicas referidas no nível anterior.



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

6.1 – “**Sarilho Redondo**” colocando a mão acima da linha da visão, mantendo o membro superior em extensão, lança a vara numa trajectória oblíqua a 45°, executando depois o volteio com continuidade, deixando a vara deslizar para a guarda-alta.

6.2 – “**Sarilho Rasteiro**”, mantendo a extremidade da vara sempre junto ao solo (rasteira), para avançar em volteio com continuidade e equilíbrio, deixando a vara deslizar para a guarda alta.

6.3 – “**Sarilho Unhas a Fora**”, mantendo quer na trajectória, quer na posição final a inclinação da vara a 45°, para finalizar em guarda-baixa, nunca baixando as mãos para um nível inferior ao da face, durante todo o movimento.

6.4 – “**Sarilhos do Quelhas**” mantendo quer na trajectória quer na posição final a inclinação da vara a 45°, terminando em guarda-alta com as mãos ao nível da cintura.

6.5 – “**Sarilho volteado à esquerda**”, volteando a vara no lado esquerdo num plano vertical (colocando-a bem detrás do braço esquerdo), e terminando com a execução da “varrimenta de cima” com correcção e controlo da vara.

6.6 – “**Sarilho volteado à esquerda por detrás das costas**”, volteando a vara no plano vertical (colocando-a bem detrás do braço esquerdo), e terminando com a execução da “varrimenta de cima” com correcção e controlo da vara.

6.7-“**Sarilho do Mestre Gameiro**” realizando correctamente o volteio à frente do corpo, para terminar com a execução correcta da “varrimenta de cima”.

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

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

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

- quando muda de direcção, coloca a vara sobre a cabeça para se proteger e iniciar correctamente a “varrimenta de cima”.

7.2 - Na **simulação do ataque** ao adversário:

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

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

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

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

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

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

9.1 - No “**Jogo das Varrimentas**” de acordo com a sequência: 1º “Varrimenta de cima” à frente, 2º “Sacudir de lado”, 3º “Varrimenta de cima” à retaguarda, 4º “Viracostas a Sacudir”, 5º “Varrimenta de cima” à retaguarda.

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

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

9.1.2.1 – “**Varrimenta de cima**” e “**Sacudir**” para o lado, de acordo com as exigências referidas no nível anterior.

9.1.2.2 – “**Viracostas a Sacudir**” para a direita a 90° conforme o obj. 8.2.

9.1.2.3 – “**Varrimenta de cima**” à retaguarda, executando em simultâneo uma rotação do corpo a 180°.

9.2 - No “**Jogo da Cruz de Bater Atrás Saltado**” utiliza com coordenação e equilíbrio as posições e deslocamentos, manuseia a vara com controlo e precisão e encadeia no deslocamento em cruz, de acordo com as especificidade do jogo, os seguintes elementos técnicos (\*):1

9.2.1 – “**Varrimenta de cima à frente**”, “**Varrimenta de cima à retaguarda**”, “**Salto com viracostas pela esquerda a sacudir a 45°**”, de acordo com as exigências técnicas apresentadas anteriormente.

9.2.2 – “**Sacudir à retaguarda**”, partindo da posição esquerda em guarda-alta com rotação sobre o apoio direito pela esquerda a 180°, executado em simultâneo com a técnica do sacudir.

9.2.3 – “**Bater atrás**”, colocando a vara à retaguarda numa trajectória vertical, com extensão do membro superior que a sustenta (bater a vara atrás), saltando com chamada sobre um pé para executar uma rotação na direcção perpendicular à posição inicial.

## **NÍVEL AVANÇADO**

### *0 aluno*

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

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

---

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

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

4 - Em situação de assalto de 3 minutos, utiliza de forma fluente as técnicas de base do Jogo do Pau Português:

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

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

4.3 - **Varia as “pancadas”** de acordo com a movimentação do seu colega e controlando a trajetória da vara.

4.4 - **Defende com as “paradas”** correspondentes, compreendendo a eventualidade de ser tocado, impulsionando a vara do adversário com o movimento oposto (“**sacudir**”):

4.4.1 - Executa as “**paradas rijas**” colocando o corpo com uma inclinação superior a 30° em relação à direcção da pancada.

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

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

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

5.2 – “**Sarilhos**” **em deslocamento na “circunferência”**, em simultâneo com um colega, com controlo no manuseamento da vara e na manutenção da distância.

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

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

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

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

7.1 - No “**Jogo de um para dois**”, com dois a atacar:

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

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

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

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

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

7.3 - No **“Jogo de um para três”** simulado:

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

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

## 4. ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

### **CANOAGEM**

**Aptidão necessária** para a aprendizagem da CANOAGEM:

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

#### **NÍVEL INTRODUÇÃO**

*0 aluno:*

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

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

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

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

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

3.3.- **Propulsiona o caiaque**, pegando a pagaia correctamente com as mãos equidistantes das respectivas pás:

- introduzindo a pá na água o mais à frente possível (com extensão do braço e avanço do ombro correspondente), com a mão que se encontra no plano superior sem ultrapassar o eixo longitudinal do caiaque;

- colocando a face interior da pá perpendicular ao eixo longitudinal do caiaque, na imersão;
- com ligeira rotação do tronco, recuo do ombro e flexão do braço correspondente, “sacando-a” o mais atrás possível.

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

3.5 - **Pára ou desloca o caiaque à retaguarda**, sempre que necessário; executando movimentos de retropulsão, ajustando a pega da pagaia, em movimento inverso ao da propulsão.

3.6 - Quando a embarcação se vira:

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

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

## ***NÍVEL ELEMENTAR***

*O aluno:*

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

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

3 - Conhece as leis da navegação e o significado de “bombordo e estibordo” e “sotavento e barlavento”.

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

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

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

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

6 - Selecciona e executa adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente, na realização de **circuitos “em oito”, “em triângulo”** ou outros, mantendo o equilíbrio da embarcação (sem virar).

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

## ***NÍVEL AVANÇADO***

*O aluno:*

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

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

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

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

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

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

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

### **NÍVEL INTRODUÇÃO**

*O aluno:*

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

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

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

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

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

4.1 - **Desmonta e monta em andamento**, apoiando um pé no pedal, quer para o lado esquerdo quer para o direito.

4.2 - **Agarra**, quer com a mão esquerda quer com a direita, um objecto colocado num plano inferior coloca-o num plano elevado

4.3 - **Trava e mantém a bicicleta parada**, em equilíbrio, durante algum tempo, retomando de seguida o andamento.

4.4 - Percorre um trajecto em *slalom*, **com mudanças de direcção** à esquerda e à direita sem perder velocidade.

4.5 - Realiza um **trajecto “em oito”** num espaço reduzido.

4.6 - Percorre um trajecto curto e em linha recta, **retirando as duas mãos do guiador**, mantendo a direcção e a segurança.

### **NÍVEL ELEMENTAR**

*O aluno:*

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

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

3 – Conhece e cumpre as regras de trânsito conforme o código da estrada para velocípedes sem motor.

4 - Numa viagem de bicicleta que integre percursos de distâncias e características diversas:

4.1 - **Prepara a bicicleta e o material** de reparação e manutenção necessários.



4.2-**selecciona e arruma o equipamento e mantimentos** indispensáveis e de acordo com o número de horas da viagem, o estado do tempo e as características do percurso.

4.3 - Cumpre as **regras de segurança** e de viagem em grupo estabelecidas.

4.4 - **Doseia convenientemente o esforço** de acordo com a distância e a característica dos percursos.

4.5-**selecciona** de forma adequada o **que comer e beber** e os momentos para o fazer.

4.6-**selecciona** (“joga”) de forma adequada, a **roda pedaleira e carrretos**, de acordo com os acidentes de terreno.

5 - Realiza um **percurso de “BTT”**, utilizando correctamente o equipamento específico, num terreno acidentado com piso de terra (pequenas lombas, buracos, curvas “apertadas”, pequenas subidas e descidas, etc.), ajustando permanentemente a sua posição corporal, mantendo o equilíbrio e a segurança:

5.1 - *Nas descidas* acentuadas coloca o corpo numa **posição recuada**, utilizando se necessário ambos os travões sem bloquear as rodas.

5.2 - *Nas subidas* coloca o **corpo à frente** pressionando os pedais com auxílio dos membros superiores (**puxando o guiador**).

5.3 - *Nas viragens* realiza **acções compensatórias** pressionando fortemente o pedal do lado exterior da curva, utilizando, se necessário, nas curvas acentuadas o apoio da perna (de dentro) no solo.

## *NÍVEL AVANÇADO*

0 aluno:

1 - Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas e na preservação e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.

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

3 - Conhece e cumpre as regras de trânsito de acordo com o código da estrada para velocípedes sem motor.

4 - Numa *viagem de vários dias*, com percurso de distâncias e tipos de terreno diversos, cumpre os objectivos estabelecidos no nível anterior e:

4.7-**selecciona o melhor percurso** para chegar ao destino definido, utilizando correctamente uma **carta**.

4.8 - **Mantém a média de velocidade** pré-estabelecida.

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

### NÍVEL DE INTRODUÇÃO

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros e cumpre as regras de segurança estabelecidas, nas situações de exercício e jogo, respeitando a sua integridade física e a dos colegas.

2 - Trata os colegas e concorrentes com igual cordialidade e respeito, evitando acções que, infringindo o espírito do jogo, ponham em risco a verdade dos resultados.

3 - Conhece o objectivo do jogo e as principais características de um campo de golfe, incluindo número de buracos (9 ou 18), diferentes comprimentos dos buracos e respectiva classificação (“par”) e os principais elementos que compõem cada buraco (“tee”, “fairway” e “green”).

4 - Conhece as principais regras oficiais de jogo que lhe permitam efectuar competições de “Putt” e “Chipp&Putt”, tanto em jogo por pancadas (“Stroke play”) como em jogo por buracos (“Match play”).

**5 - Conhece a origem e história do golfe, assim como as principais características e utilizações específicas dos diferentes tacos que compõem um conjunto de jogo (“putter”, ferros e madeiras).**

6 - Conhece o vestuário/equipamento adequado e as principais regras de etiqueta relacionadas com a cortesia no Campo de Golfe e cuidados com o campo.

7 - Em *situações de exercício ou competição de “Skills”* (em interior), com reprodução de situações de **pancada longa** (com ferros 5 ou 7 para alvos verticais de grandes dimensões), **chipp** (com ferros 5, 7 ou PW para alvos horizontais de grandes dimensões) e **putt** (a distâncias curtas ou médias para o buraco e área circundante), utiliza de forma adequada as acções técnicas respectivas de modo a obter a maior pontuação possível:

7.1 - **Putt e Chipp**, realizando o batimento com movimento pendular de braços e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:

7.2.1 - Faz **pontaria**, definindo a linha bola-alvo e colocando a face do taco perpendicular à mesma.

7.2.2 - Coloca as mãos (pega) mantendo as palmas de ambas viradas uma para a outra e paralelas à face do taco.

7.2.3 - Assume uma **postura** correcta, mantendo uma posição confortável, **colocando os pés** ligeiramente afastados, ligeira flexão das pernas, flexão do tronco à frente e braços pendentes.

7.2.4 - Assegura **alinhamento do corpo** de modo a que as linhas dos ombros e dos pés fiquem paralelas à linha bola-alvo.

7.2.5 - **Coloca a bola** à sua frente e no meio dos dois apoios.

7.2 - **Pancada longa** com o movimento de balanço (“swing”) com pequena ou média amplitude e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:

7.2.1 - Faz **pontaria**, definindo a linha bola-alvo e colocando a aresta inferior da face do taco perpendicular à mesma.

- 7.2.2 - Inicia a **pega** pela mão esquerda (para dextros) e coloca a mão direita à frente e bem encostada à esquerda.
- 7.2.3 - Assume a **postura** correcta, com os **pés à largura dos ombros** e peso do corpo distribuído igualmente nos dois apoios, mantendo ligeira flexão das pernas com flexão do tronco pelas ancas e braços naturalmente pendentes.
- 7.2.4 - Assegura o **alinhamento do corpo** de modo a que as linhas dos ombros e dos pés fiquem paralelas à linha bola-alvo.
- 7.2.5 - **Coloca a bola** à sua frente e no meio dos dois apoios.

8 Em *situações de competição de “Chipp&Putt”* (na possibilidade de utilização de campo) utiliza de forma adequada as acções técnicas referidas nos pontos 7.1 e 7.2, de modo a terminar cada buraco com o menor número de pancadas.

### ***NÍVEL ELEMENTAR***

*O aluno:*

- 1 – Cooperar com os companheiros e cumprir as regras de segurança estabelecidas, nas situações de exercício e jogo, respeitando a sua integridade física e a dos colegas.
- 2 – Trata os colegas e concorrentes com igual cordialidade e respeito, evitando acções que, infringindo o espírito ou a letra das regras do jogo, ponham em risco a verdade dos resultados.
- 3 – Conhece as características de um campo de golfe, incluindo os diferentes elementos que compõem cada buraco (“*tee*”, “*fairway*”, “*rough*”, obstáculos de areia (“*bunkers*”) ou de água e “*green*”), assim como a classificação (“*par*”) dos buracos.
- 4 – Conhece as principais regras oficiais de jogo que lhe permitam efectuar competições de “*Chipp&Putt*”, “*Pitch&Putt*” ou volta de 9 buracos e sabe que alguns campos acrescentam regras específicas, designadas por “Regras Locais”.
- 5 – Conhece o vestuário/equipamento adequado e as principais regras de etiqueta relacionadas com a cortesia no campo, prioridade no campo e cuidados com o campo.
- 6 – Conhece as características (comprimento, peso e “*loft*”) dos diferentes tacos que compõem um conjunto de jogo (“*putter*”, ferros e madeiras), assim como as trajectórias da bola resultantes da sua utilização.
- 7 – Conhece os termos, relativos à pontaria/face do taco, “*enquadrada*”, “*aberta*” e “*fechada*” e adequa a sua acção às indicações do professor.
- 8 – Em *situações de exercício ou de competição de “Putt”* (com registo dos resultados), a distâncias curtas (1 a 2 metros) e intermédias (2 a 4 metros) para o buraco e área marcada à frente do mesmo. Executa o movimento pendular de braços mantendo os pulsos fixos, de modo a obter a maior pontuação possível e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:

8.1 - Faz **pontaria**, definindo a linha/trajectória em função da leitura do “*green*” (subidas, descidas e inclinações laterais).

8.2 - Coloca as mãos (**pega**) fazendo passar o taco “pela linha da vida”, mantendo as palmas das mãos viradas uma para a outra e colocando os polegares na parte superior da pega.

8.3 - Assume uma **postura** confortável, colocando os pés de modo a manter uma orientação natural, com ligeira flexão das pernas e do tronco de modo a que os olhos fiquem atrás da bola (em relação ao

alvo), num plano vertical que coincide com a linha bola alvo. Mantém o externo na direcção de 3/4 cm atrás da bola e as mãos numa vertical à parte de frente da bola.

8.4 - **Coloca a bola** num ponto tal que uma linha que passa por esta e seja perpendicular à linha bola alvo, passe também perto da face interna do calcanhar do pé da frente (pé esquerdo para os dextros).

9 - Em situações *de exercício ou de competição de “Chipp”*, com registo dos resultados (para alvos horizontais de grandes dimensões), executa o movimento pendular de braços mantendo os pulsos fixos, de modo a obter a maior pontuação possível e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:

9.1 - **Escolhe o taco** adequado à situação em função do efeito do ângulo da face do taco (“*loft*”) e sabendo que deve colocar a bola a rolar no “*green*” o mais cedo possível.

9.2 - **Pega** no taco utilizando, para o ferro escolhido, uma pega idêntica à do “*Putter*”.

9.3 - Assume uma **postura** correcta, com os **pés colocados** à largura dos ombros e com o peso do corpo distribuído a 60%/40% pelos pés da frente e trás (respectivamente) mantendo a orientação natural, ligeira flexão das pernas e tronco, e braços pendentes. Coloca o externo e mãos ligeiramente avançados em relação à bola.

9.4 - Verifica o **alinhamento do corpo** assegurando-se que as linhas dos ombros, dos pés e das ancas fiquem paralelas à linha bola-alvo. id

9.5 - **Coloca a bola** num ponto tal que uma linha que passa por esta e seja perpendicular à linha bola alvo, passe também perto da face interna do calcanhar do pé da frente (pé esquerdo para os dextros).

10 – Em situações *de exercício ou de competição de Pancada longa* (com registo dos resultados) com ferros 5, 7 ou PW para alvos verticais de grandes dimensões, executa o movimento de balanço com grande amplitude (“*swing*”) de modo a obter a maior pontuação possível e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:

10.1 - Inicia a **pega** pela mão esquerda (para dextros), tendo em atenção os aspectos essenciais para a correcção da mesma: diagonal, posição do polegar, visibilidade de pelo menos dois nós dos dedos e “v”, coloca a mão direita seleccionando a **ligação das mãos** adequada às suas características: seguidas (“*baseball*”), sobrepostas (“*vardon*”) ou entrelaçadas (“*interlock*”) e verifica o “V”.

10.2 - Assume uma **postura** correcta, assegurando-se que a vertical que passa pelos ombros passa também pelos joelhos e meio da parte interna dos pés.

10.3 - **Coloca a bola** de modo que a linha que passa por esta e é perpendicular à linha bola alvo, passe também perto da face interna do calcanhar do pé da frente (pé esquerdo para os dextros).

11 - No campo, em situações *de competição de “Pitch&Putt”* (com os “*tees*” de saída avançados) e **9 buracos** utiliza de forma adequada as acções técnicas de Pancada longa, “*Chipp*” e “*Putt*” de modo a terminar cada buraco com o menor número de pancadas.

## **NÍVEL AVANÇADO**

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros e cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo respeitando a sua integridade física e a dos colegas.

2 - Trata os colegas e concorrentes com igual cordialidade e respeito, evitando acções que, infringindo o espírito ou a letra das regras do jogo, ponham em risco a verdade dos resultados.

- 3 - Conhece o objectivo do jogo e as características de um campo de golfe, incluindo os diferentes elementos que compõem cada buraco, assim como a classificação (“par”) dos buracos e adequa as suas acções a esse conhecimento.
- 4 - Conhece as regras oficiais de jogo e as “Regras Locais”, que lhe permitam efectuar uma volta convencional de 9 ou 18 buracos.
- 5 - Conhece o número máximo de tacos que um jogador pode usar em competição (14), as características (comprimento, peso e “loft”) e utilizações específicas dos diferentes tacos que compõem um conjunto de jogo: “putter”, ferros (do nº4 ao nº9 e “Wedges”-“sand”, “pitch” ou outros) e madeiras (diferentes numerações).
- 6 - Escolhe os diferentes tacos e, mais concretamente, o número do ferro, em função da leitura do campo e local onde a bola se encontra (“lie”), reconhecendo a diferença de trajectória da bola resultante da utilização dos diferentes tacos e a distância que é capaz de ultrapassar com cada um.
- 7 - Em *situação de jogo de 9 ou 18 buracos* utiliza de forma fluente as técnicas de base do golfe:
  - 7.1 - **Controla os seis pontos fundamentais** do pré *swing* (pontaria, pega, postura, posição dos pés, alinhamento do corpo e posição da bola), tanto no uso das madeiras, como dos ferros ou do “putter”.
  - 7.2 - Na pancada longa executa o **swing** de forma controlada e termina o movimento numa posição equilibrada tanto no uso das madeiras como dos ferros.
  - 7.3 - No **jogo curto** (para o “green”), escolhe o ferro adequado à situação e relaciona a amplitude do movimento pendular dos braços com a distância a percorrer.

## **NÍVEL INTRODUÇÃO**

*O aluno:*

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

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

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

2.2 - **Progride em andamento contínuo** acompanhando o grupo, auxiliando os companheiros e mantendo as ligações imediatas.

2.3 - **Cumprir as regras** previamente estabelecidas:

- não abandona o grupo;
- comunica qualquer ocorrência (paragem necessária ou outra qualquer);
- cuida do material que lhe foi distribuído e do seu próprio equipamento.

3 - **Escala com apoio**, em percursos de “trepas” de dificuldade variável, adoptando a posição de escalada em sistema “*Boulder*”-Travessia:

3.1 - Mantém os **três pontos de apoio** (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.

3.2 - **Afasta lateralmente os pontos de apoio** adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.

3.3 - **Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada**, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência.

## **NÍVEL ELEMENTAR**

*O aluno:*

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

2 - Conhece e utiliza o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para “equipar a via de escalada”: “mosquetões”, “descensores”, cordas e nós.

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

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

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

4 - Em situação de “*escola de escalada*” (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema Molinete/”*Top Rope*”:

4.1 - Desenrola a corda, “**encorda-se**” ao arnês correctamente e aguarda “corda tensa” (pi) no início da escalada;

4.2 - **Afasta lateralmente os pontos de apoio**, adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.

4.3 - **Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada**, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência.

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

4.5 – Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede

5 - **Desce com segurança**, em *rape*” com “descensor”, segurando sempre a corda e mantendo uma posição vertical à parede:

- coloca correctamente a corda no “descensor” e na relação com o corpo.
- controla a corda com uma ou ambas as mãos.

6 - “**Dá segurança**” ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de “descensor” ou outro aparelho de travamento.

7 - Conhece e utiliza os nós simples: **nó de oito** e “**cabrestante**” e colabora na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.

## **NÍVEL AVANÇADO**

*O aluno:*

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

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

3 - Conhece e utiliza criteriosamente o equipamento específico da actividade: “**mosquetões**”, “**entaladores**”, “**descensores**”, **cordas e nós**.

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

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

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

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

5.1 - “**Encorda-se**” ao arnês correctamente e aguarda a “corda tensa” (pi) no início de cada lanço da escalada.

5.2 - **Afasta lateralmente os pontos de apoio** adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.

5.3 - **Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha**, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência.

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

5.5 - **Coopera** com os companheiros em **acções de segurança** e na utilização do “material montado na parede”:

- **monta protecções** ou passa pelas protecções montadas pelo líder, manipulando o material com menos um ponto de apoio;
- **abre o “mosquetão”**, se pretende passar, utilizando técnicas adequadas e ambidestras;
- **desmonta o material** se já não é necessário protecção.

5.6 -**Desce com segurança**, em parede de rocha, progredindo em andamento contínuo:

5.6.1 - Utilizando a **técnica de “face à parede (“destreando”) até ao 5.º grau”**:

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

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

5.6.3 - **Em rapel com “descensor” e auto-segurança**, com auxílio de nó blocante.

6- Utiliza correcta e adequadamente as **técnicas de segurança “ao líder”, “directa” e “indirecta”** (montada no material aplicado na parede) e de **“auto-segurança”**:

- verifica as condições de segurança, utiliza e aplica os nós – de encordamento, de amarração, de desmultiplicação de forças (frenagem) ou blocantes - necessários às operações de segurança: **“nó de oito”, “cabrestante”, “nó dinâmico”, “nó de fita”, “nó de pescador”, pursik e machard**;
- assume rapidamente **posição firme e equilibrada**;
- **transmite ou emite ordens de “avanço”** depois de verificadas as condições de segurança anteriormente referidas.
- colabora na selecção e na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.



## **TIRO COM ARCO**

### **NÍVEL INTRODUÇÃO**

*O aluno:*

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

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

3 - Determina com correcção o seu “olho director”, utilizando eficazmente o “método do indicador” ou outro, indicado pelo professor.

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

5 - **Monta e desmonta a corda do arco** utilizando o sistema de “corda falsa”, encaixando correctamente a corda nos topos das “palhetas” do arco e de forma adequada à força estipulada.

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

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

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

6.3 - **Coloca uma mão na corda e outra no punho**, fixando primeiro a corda e depois o punho do arco:

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

6.3.2 - Coloca a base do polegar (“almofada do polegar”) no punho do arco (que fica alojado no “V” formado pelas bases do indicador e do polegar), mantendo a mão aberta e descontráida no alinhamento do pulso.

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

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

6.6 - **“Alinha a corda” com a “mira”** do arco, colocando o “ponto de mira” no centro do alvo.

6.7 - **“Dispara”** (larga) a flecha, libertando a corda do arco pela descontracção dos dedos, tentando manter o braço do arco na horizontal durante a saída da flecha.

## **NÍVEL ELEMENTAR**

*O aluno:*

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

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

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

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

5 – Na *situação de competição de tiro com arco*, a distâncias superiores a 10 m do alvo, e com uma “ força de arco” superior a 20 libras, dispara as três flechas no tempo limite de 2 minutos e 30 segundos, cumprindo o regulamento específico e as seguintes exigências técnicas:

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

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

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

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

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

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

5.7 - **Alinha a corda com a “ mira”** do arco, colocando o “ ponto de mira” no centro do alvo.

5.8 - **“ Dispara” a flecha** libertando a corda do arco pela desconstracção dos dedos, mantendo o braço que segura o arco na horizontal e recuando o braço (e o cotovelo) da corda no plano horizontal, pela acção de hiperextensão dos peitorais (ligeiro “ fecho” das omoplatas).

5.9 - **Mantém a posição do braço** que segura o arco na horizontal durante a saída da flecha.

## **NÍVEL AVANÇADO**

*O aluno:*

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

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

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

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

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

6 - Na *situação de competição de Tiro com Arco*, a todas as distâncias regulamentares do alvo, e com uma “força de arco” superior a 20 libras (à sua escolha), **dispara as três flechas** no tempo limite de 2 minutos e 30 segundos, cumprindo o regulamento específico da competição e as seguintes exigências técnicas:

6.1 - **Prepara o seu equipamento** de acordo com as suas características e indicações do professor: monta as flechas, faz a corda de arco, afina o botão de pressão do arco e o aparelho limitador da puxada e utilização do limitador sonoro da puxada, coloca a estabilização no arco e afina-a, por forma a garantir eficácia nas suas acções.

6.2 - **Assume a posição de disparo** que mais se adapta às suas características anatómicas, correcta e equilibrada, mantendo-a nos três disparos.

6.3 - **Coloca** correctamente a **flecha** no “ponto de encaixe” da corda e na “rampa” do arco por dentro do limitador sonoro de puxada.

6.4 - **Coloca** correctamente a **mão no punho do arco**, da forma mais confortável de acordo com a sua configuração anatómica (colocando a mão do mesmo modo nos três disparos), mantendo em alinhamento horizontal o “V” da base do polegar e indicador, o pulso, o cotovelo, os ombros e a cabeça de frente para o alvo (a “olhar” o alvo).

6.5 - Eleva simultaneamente os braços até ao plano horizontal dos ombros, mantendo o **alinhamento dos segmentos na direcção do alvo**, garantindo a **verticalidade do arco** e coordenando este movimento com uma acção inspiratória predominantemente abdominal.

6.6 - **Abre o arco** puxando a corda até à face, na posição de encaixe que melhor se adapte à sua anatomia (mantendo-a em todos os disparos), verificando a posição do arco (verticalidade), o alinhamento da corda com a mira e o alinhamento do “ponto de mira” com o alvo, e realizando meia expiração (utilizando a cavidade abdominal).

6.7 - “**Dispara**” a flecha libertando a corda do arco pela desconstracção dos dedos, imediatamente após o sinal sonoro do limitador de puxada, provocada pelo aumento da abertura do arco como consequência da ligeira contracção dos músculos cervicais e dorsais, recuando a mão da largada sobre o mesmo eixo sem desvios laterais.

6.8 - **Mantém a posição do braço** que segura o arco na horizontal, durante a saída da flecha, analisando a saída, o voo da flecha e o seu impacto no alvo, expirando totalmente.

## **PRANCHA À VELA**

**Aptidão necessária para** a aprendizagem da Prancha à vela:

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

### **NÍVEL DE INTRODUÇÃO**

*O aluno:*

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

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

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

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

**5 - Na prancha, realiza as seguintes habilidades:**

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

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

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

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

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

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

### **NÍVEL ELEMENTAR**

*O aluno:*

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

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

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

4 - **Navega** em todas as mareações - **de popa, de través, ao largo e bolina cerrada** - executando:

4.1 - **Mudanças de direcção**, “orça” e “arriba” respectivamente por inclinação da retranca para a ré e por inclinação do aparelho (mastro, retranca e vela) para a proa.

4.2 - **Viragens de bordo**, “por diante” e “em roda”.

## ***NÍVEL AVANÇADO***

*O aluno:*

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

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

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

## VELA

**Aptidão necessária** para iniciar a aprendizagem da VELA:

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

### **NÍVEL INTRODUÇÃO**

*O aluno:*

**1 – Cooperar com os companheiros em todas as situações cumprindo as regras de segurança específicas da actividade, de preservação e arrumação do material ( equipamento e embarcação ) e protecção do meio ambiente.**

**2 - Coloca correctamente o colete de flutuação de modelo aprovado legalmente e conhece o vestuário e equipamento pessoal adequado para velejar, relacionando-o com as diferentes condições meteorológicas.**

**3 – Conhece as leis da navegação e o significado de “estar amurado” a bombordo e a estibordo, “estar a sotavento”, “estar a barlavento”, reconhecendo essas situações, bem como a identificação da direcção do vento, utilizando diversas formas para encontrar essa direcção.**

**4 - Conhece os elementos que compõem um “barco de vela ligeira”, nomeadamente:** a) casco, b) costado, c) proa, d) pôpa, e) leme, f) patilhão, g) painel de pôpa, h) mastro, i) retranca, j) escota, g) vela grande, k) “estai”, l) “través”, m) “alheta”, n) régua, o) “varão de escota”, p) “bumejeque”, q) peão da retranca, r) cana do leme e s) “vertedouro”.

**5 – Conhece as acções a desencadear imediatamente após um viranço,** nomeadamente: verificar que ninguém ficou preso, verificar que todos os membros da tripulação estão em segurança, tentar evitar que o barco fique de quilha para o ar e manter-se sempre agarrado ao barco com uma mão.

**6 - Adriça um barco que está virado de quilha para o ar, fundeado ou amarrado a uma bóia, esvaziando-o, sempre que necessário, da água embarcada.**

**7 – Enverga e amarra as velas, sem ajuda e com o mastro já previamente montado, metendo as régua, fixando as adriças e escotas, montando o leme, arriando e ajustando o patilhão e içando as velas.**

**8 – Executa e sabe utilizar,** sempre que necessário, os nós:- a) nó de oito; b) nó direito; c) volta redonda com dois cotes e d) lais de guia pelo chicote.

**9 – Conhece a palamenta** que é obrigatório ter a bordo num barco à vela de comprimento inferior a 5 metros, em navegação diurna e sabe arrumá-la correctamente a bordo.

**10 – Cumpre um percurso de ida e volta, com vento pelo través (com viragens de bordo em local definido por balizas), na função de timoneiro, mantendo o barco direito e :**

**10.1 - Posicionando-se** na embarcação com as costas para barlavento.

**10.2 - Procedendo a ajustamentos simples na mareação da vela** (folgando o máximo sem deixar bater) de modo a manter a melhor propulsão.

**10.3 - Procedendo a ajustamentos simples de rumo,** com leme, de modo a manter uma trajectória rectilínea.

**10.4 - Virando de bordo por davante, no local combinado para virar, recolocando-se sentado a barlavento, após a transposição**

**10.5 - Tira a embarcação da linha do vento, de forma activa, actuando na cana do leme e retomando o rumo pelo través, quando ficar aproado ao vento, sem propulsão (de capa).**

### **NÍVEL ELEMENTAR**

#### **O aluno:**

1 – Cooperar com os companheiros em todas as situações no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade e das regras de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação). Numa tripulação em duplo, aceita as indicações que o companheiro lhe dirige bem como as opções e falhas deste, dando sugestões que permitam melhor navegação.

2 - Descreve e identifica os **sinais de perigo** constantes no Anexo IV do Regulamento Internacional para Evitar Abalroamentos no Mar.

3 – **Conhece as funções dos seguintes elementos do barco e utiliza-os adequadamente: a) “patilhão”, b) estai, c) escota, d) brandal, e) adriça, f) pá do leme, g) passador, h) “moitão”, i) cruzeta da cana do leme, j) manilha, k) boça, l) cunho, m) cinta de prancha e n) “bumejeque”**

4 - **Conhece o significado dos seguintes termos: a) virar por davante, b) adornar, c) fazer prancha, d) cambiar, e) arribar, f) orçar, g) bater (de uma vela), h) timoneiro, i) patrão ou *skipper*, e as seguintes mareações: a) bolina cerrada, b) bolina folgada, c) largo aberto, d) pelo través, e) pôpa, f) pôpa arrazada, (na falsa amura), g) aproado ao vento, h) amurado a estibordo e i) amurado a bombordo**

5 – Conhece e aplica **as regras de navegação**, designadamente: a) entre navios à vela em amuras diferentes, b) entre navios à vela nas mesmas amuras, c) entre navios de propulsão mecânica que se aproximam roda a roda e d) entre navios de propulsão mecânica em rumos cruzados

6 – Identifica as **atitudes a tomar ao navegar num canal estreito** ou numa via de acesso.

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

8 – **Aparelha e desapparelha correctamente a embarcação**, utilizando adequadamente os seguintes nós, além dos referidos no nível introdução: a) volta de fiel e b) nó de escota.

9 – Num **percurso** previamente definido e respeitando as regras definidas, posicionando-se e movendo-se correctamente na embarcação, consoante vai só ou acompanhado, mantendo o equilíbrio da mesma:

9.1. - No desempenho da **função de timoneiro** (manobrando leme e escota da grande) e comandando a embarcação:

9.1.1. - Realiza a manobra de **largar e chegar** a um cais, a uma amarração ou a uma praia.

9.1.2. - **Navega à bolina cerrada**, com vento de través, à pôpa, arribando, orçando, virando por davante e cambando, sabendo dar as vozes correctas ao tripulante.

9.1.3. - **Governa de modo a parar o barco** num ponto pré determinado, aproando ao vento (como para amarrar a uma bóia).

9.2. – No desempenho da **função de tripulante** (proa):

9.2.1. - **Responde adequadamente às ordens** do timoneiro durante a manobra de largar e chegar a um cais, a uma amarração ou a uma praia.

9.2.2. - **Navega à bolina cerrada**, com vento de través, à pôpa, arribando, orçando virando por davante e cambando, mareando correctamente as velas, posicionando correctamente o patilhão e equilibrando o barco.

10 - Na função de timoneiro e de tripulante, **adriça um barco** virado de quilha para o ar, esvaziando a água embarcada.

## **NÍVEL AVANÇADO**

### **O aluno:**

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

2 – Cooperar com os companheiros com menor capacidade, apoiando a sua acção, com cordialidade e firmeza, através de conselhos, directivas e explicação do significado das operações adequadas em cada momento, delegando-lhes funções que eles possam desempenhar sem prejudicar a segurança de ambos.

3 - Descreve e explica a ventilação artificial boca a boca conforme as directrizes da Direcção do Ensino de Socorrismo da Cruz Vermelha Portuguesa. Conhece o conceito de hipotermia, bem como os modos de minimizar a hipótese do seu aparecimento e as regras fundamentais a observar para cuidar uma vítima de hipotermia retirada da água.

4 – Executa as **acções** adequadas **quando um tripulante cai à água** inesperadamente, desde o momento em que há homem ao mar até ao momento em que este se encontra de novo em segurança, a bordo.

5 - Conhece a utilidade dos seguintes elementos do barco: **a) esticador, b) “enora”, c) caixa estanque, d) carlinga, e) madre do leme, f) pá do leme, g) cachola do leme, h) pé do mastro, i) trinco do leme e j) manilha**, utilizando adequadamente o equipamento específico da embarcação

6 - Identifica as seguintes partes da vela: **a) testa, b) punho da escota, c) valuma, d) esteira, e) punho da adriça, f) “gurutil”, g) punho da pena, h) tralha, i) bolsas das réguas, j) “olhal”, l) “alantas” e pau de spi.**

7 – Aparenta e desaparenta **correctamente** a embarcação, **utilizando os nós aprendidos anteriormente, dando-lhe afinação de acordo com as condições de mar e de vento.**

8 - Adota as diferentes **posições do timoneiro e do proa** que garantam a melhor prestação do barco nas diferentes mareações.

9 - Executa **os procedimentos correctos para receber um reboque.**

10 - **Veleja** voluntariamente **à pôpa arrazada**, na falsa amura, numa distância, no mínimo, de 100 metros, sem cambar.

11 – **Adriça um barco** virado de quilha para o ar, esvaziando a água embarcada, se necessário, e continua a velejar.

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

13 – **Tanto na função de timoneiro como na de proa**, veleja utilizando o balão (spi), **preparando-o, içando-o, mareando-o e arriando-o correctamente .**



**14 – Na *função de tripulante* (proa) utiliza correcta e adequadamente o trapézio.**

**15 – Tanto na função de timoneiro como de proa, participa numa regata concluindo-a, de acordo com as Regras de Regata à Vela e as respectivas Instruções de Regata .**

## **CAMPISMO/PIONEIRISMO**

**Nota:** este programa deve ser entendido como suporte à realização de Actividades de Exploração da Natureza que envolvam mais do que um dia.

### ***NÍVEL INTRODUÇÃO***

*0 aluno:*

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

1.1 - **Elabora uma lista do material** necessário, de acordo com o número de dias, estação do ano e o local previsto:

- alimentação,
- roupa,
- artigos de higiene,
- abrigo-dormida,
- manutenção,
- primeiros socorros,
- outros.

1.2 - **Arruma a mochila** de modo a transportá-la o mais comodamente possível e de acordo com o tipo de mochila (com ou sem armação).

1.3 - **Monta a tenda**, orientando-a de acordo com as condições climatéricas e desmonta-a correctamente, cumprindo as regras básicas da montagem, desmontagem e manutenção da tenda.

1.4 - **Respeita as restrições, deveres e direitos** recomendados pelo proprietário do local onde vai acampar ou acantonar.

1.5 - **Constrói, mantém e protege uma latrina**, tendo em conta o número de dias que está em campo.

1.6 - **Acende uma fogueira**, quando necessário, seleccionando o local e a lenha a utilizar e tomando as precauções necessárias à preservação das condições ecológica.

1.7 - Conhece a composição de um **estojo de primeiros socorros**, utilizando-o, se necessário.

### ***NÍVEL ELEMENTAR***

*0 aluno:*

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

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

1.2 -Conhece e identifica as respectivas funções dos elementos que compõem a tenda e cumpre as regras básicas da sua utilização, de acordo com as condições climatéricas:

- **arruma e areja a tenda e o saco-cama** após cada dia de utilização,
- **constrói uma valeta** ao redor da tenda em caso de chuva,
- **monta um toldo** de pano ou plástico, com sisal, improvisando os suportes com material da natureza, para guardar equipamento ou cozinhar em caso de chuva.

1.3 - Quando necessário, **elabora um “ menu”** para um acampamento (fixo ou volante).

1.4 - **Cozinha refeições** simples utilizando o lume no chão, respeitando as regras de segurança e preservando as condições ecológicas.

1.5 - **Constrói uma dispensa suspensa ou um abrigo**, com sisal e troncos de árvore caso o acampamento tenha duração superior a um fim-de-semana.

1.6 –C onhece e utiliza quando necessário os nós: “ **direito**”, “ **correr**”, “ **porco/barqueiro**”, “ **botão em quadrado**”.

## ***NÍVEL AVANÇADO***

*O aluno:*

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

1.1 - **Coopera** com os companheiros, seleccionando o melhor local para o acampamento e realizando com êxito as todas as tarefas definidas nos níveis anteriores.

1.2 - **Participa** na elaboração do acampamento, cumprindo com êxito as **funções administrativas e financeiras** que lhe sejam atribuídas:

- transportes,
- higiene,
- cozinha,
- outras.