

**Ministério da Educação**  
**Departamento do Ensino Secundário**

**PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**10º, 11º e 12º ANOS**

**CURSOS GERAIS E CURSOS TECNOLÓGICOS**

**Autores**

**João Jacinto (Coordenador)**

**Lídia Carvalho**

**João Comédias**

**Jorge Mira**

**Setembro 2001**

Consultores:

Professor Doutor Francisco Sobral Leal

Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física

Universidade de Coimbra

Professor Doutor Carlos Januário

Faculdade de Motricidade Humana

Universidade Técnica de Lisboa

*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

1 - INTRODUÇÃO .....	6
2 - APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA .....	10
2.1 - FINALIDADES .....	10
Extensão da Educação Física.....	11
QUADRO 1- EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA .....	12
2.2 - OBJECTIVOS GERAIS .....	13
Objectivos comuns a todas as áreas .....	13
Objectivos das áreas obrigatórias.....	14
Objectivos das áreas de opção.....	15
2.3 - VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS – Níveis de especificação e organização curricular .....	16
QUADRO 2 - COMPOSIÇÃO CURRICULAR .....	18
2.4 - SUGESTÕES METODOLÓGICAS .....	20
2.4.1 - CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO DOS PROGRAMAS E DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	20
2.4.2 - PROJECTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA(S) ESCOLA(S) .....	24
2.4.3 - PLANO DE TURMA .....	26
2.4.3.1 - PRÍNCÍPIOS DE ELABORAÇÃO DO PLANO DE TURMA .....	26
2.4.3.2 - PLANO DE TURMA - ORGANIZAÇÃO GERAL DO ANO LECTIVO.....	30
2.4.3.3 - PLANO DE TURMA - A DIMENSÃO OPERACIONAL DO PLANO .....	31
2.5 - AVALIAÇÃO .....	34
Normas de referência para a definição do sucesso em Educação Física .....	35
Aspectos Operacionais.....	39
2.6 - RECURSOS .....	45

# 1 - INTRODUÇÃO

O presente programa, resultante da revisão curricular operada no ensino secundário, procede apenas a pequenos ajustamentos no anterior programa.

Tal facto resulta de um entendimento partilhado por diferentes entidades quanto à sua correcção e ao seu papel como factor de desenvolvimento da Educação Física, papel esse ainda longe de esgotar as suas virtualidades.

Apesar das condições materiais se terem alterado com algum significado na última década, e de, no quadro normativo da presente revisão, a Educação Física ver consagradas algumas aspirações antigas (aumento da carga horária, reconhecimento do seu valor enquanto área disciplinar autónoma, etc.), há ainda um longo percurso pela frente, e potenciar as condições criadas torna-se um desafio fundamental. Infelizmente não está ainda debelada uma visão meramente recreacionista da Educação Física, visão essa contrária e perniciosa ao seu desenvolvimento, à assunção cultural da disciplina e aos respectivos programas como referência desse padrão cultural.

A necessidade de suscitar uma dinâmica de desenvolvimento do currículo real da disciplina é cada vez mais a questão central à qual o programa procura responder, no sentido de que possam ser criadas, em todas as escolas, as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno possa usufruir dos benefícios da Educação Física.

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

Assim, esta concepção concretiza-se na apropriação das habilidades 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 representada no capítulo das Finalidades, que sintetizam o contributo da Educação Física para a realização dos efeitos educativos globais visados no conjunto do ensino secundário.

As finalidades definem os campos ou áreas que integram a Educação Física, cujo conteúdo está explicitado nos objectivos de ciclo/áreas e nas especificações das matérias que integram estas áreas.

Os programas não se estruturam segundo o fraccionamento de domínios/áreas da personalidade, dividindo, por exemplo, os objectivos gerais e específicos na tríade de domínios motor, cognitivo e sócio-afectivo. Considera-se que a actividade dos alunos e os seus efeitos integram necessariamente esses domínios.

Assim, o programa organiza-se em torno da diferenciação dos tipos de actividades característicos da Educação Física (áreas e matérias - ver quadro de extensão da Educação Física e também quadro de composição curricular).

Os aspectos específicos do desenvolvimento (cognitivo, motor e sócio-afectivo) encontram-se relacionados nessas actividades, integrando-se quer nas componentes genéricas dos programas (finalidades, objectivos de ciclo e orientação metodológica), quer nos elementos mais pormenorizados (objectivos por matéria).

Este programa apresenta a forma de listas de objectivos, na estrutura das áreas e matérias indicadas no quadro de extensão curricular.

Pretende-se com esta opção que fiquem mais evidentes as linhas de desenvolvimento e de percurso pessoal do aluno ao longo dos diferentes anos de escolaridade, bem como facilitada a estruturação do trabalho a realizar pelos professores.

Incluem-se na orientação metodológica os princípios e regras gerais a observar na estratégia pedagógica e organização da actividade educativa nas aulas de Educação Física. Foi aliás neste aspecto particular que residiu um dos maiores aprofundamentos operados com a nova redacção dos programas.

Na linha de preocupação antes referida, de suscitar uma dinâmica de desenvolvimento do currículo real, entende-se ser ao nível das grandes opções estratégicas de estruturação da disciplina que reside o móbil mais acentuado de transformação da sua qualidade.

Considera-se que a selecção de objectivos específicos e a aplicação dos processos formativos, de aprendizagem e treino, 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, das áreas e das matérias, referências importantes para a selecção e organização dos processos formativos. Estas referências consistem, respectivamente, na indicação das características da actividade apropriada à expressão das capacidades (objectivos por áreas) e da forma das situações de prática propícias ao aperfeiçoamento e prova das competências específicas (objectivos por matéria).

Reconhece-se, assim, ao professor, a responsabilidade de escolher os objectivos específicos e as soluções pedagógica e metodologicamente mais adequadas, investindo as competências profissionais da especialidade de Educação Física Escolar, para que os benefícios reais da actividade do aluno correspondam aos objectivos do programa, utilizando os meios atribuídos para esse efeito.

Prevê-se igualmente que, em cada escola, o grupo de Educação Física e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objectivos, com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular.

É de admitir mesmo que esse quadro de objectivos tenha uma expressão de maior complexidade que o apresentado no programa, o que certamente acontecerá se os alunos realizarem o programa de Educação Física do ensino básico, e se for cumprida em todos os anos de escolaridade a carga horária mínima exigível de três horas por semana, distribuída em pelo menos três sessões.

O programa constitui, portanto, um guia para a acção do professor que, sendo motivado pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de Educação Física 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.

Esta preocupação está representada nos objectivos da Educação Física do ensino secundário, bem como nas orientações metodológicas, 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, e numa perspectiva de educação para a saúde;
- A promoção da **autonomia**, pela atribuição, reconhecimento e exigência das **responsabilidades** que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das actividades e de tratamento das matérias;
- 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 da actividade;
- A orientação da **sociabilidade** no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.



## 2 - APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA

### 2.1 - FINALIDADES

- Visando a aptidão física, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:
  - consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
  - alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.
- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de actividades físicas, na perspectiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:
  - a ética e o espírito desportivo;
  - a responsabilidade pessoal e colectiva, a cooperação e a solidariedade;
  - a consciência cívica na preservação das condições de realização das actividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.
- Reforçar o gosto pela prática regular das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como factor de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social.
  - Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas actividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de actividades físicas:
    - as actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
    - as actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
    - as actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
    - os jogos tradicionais e populares.

## Extensão da Educação Física

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

Identificam-se também as matérias dentro dessas áreas e ou sub-áreas, considerando as formas típicas das habilidades, os regulamentos, a constituição de grupos, e as qualidades biológicas e psicológicas solicitadas.

Algumas áreas surgem com maior discriminação do que outras, o que resulta não só da sistematização teórica das actividades físicas, mas também das correcções introduzidas após se considerarem os critérios de exequibilidade e desenvolvimento da Educação Física.

## 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	COM- BATE	PATINA- GEM	NATA- ÇÃO			
Futebol	Solo	Corridas	Badminton	Luta	Patinagem Artística	Natação	Dança Moderna	Infantis	Orientação
Voleibol	Aparelhos	Saltos	Ténis	Judo	Hóquei		Danças Tradicionais Portuguesas	Outros	Montanhismo/ Escalada
Basquetebol	Rítmica	Lançamentos	Ténis de Mesa		Corridas		Danças Sociais		Vela,
Andebol	Acrobática						Aeróbica		Canoagem,
Corfebol									
Râguebi									etc.
Hóquei em campo									
Softebol/Basebol									
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS									
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA									
C. APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS,  EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS									

## 2.2 - OBJECTIVOS GERAIS

O conjunto dos objectivos de ciclo sintetiza as competências a desenvolver em cada ano e aparece organizado em três sub-conjuntos: um que traduz os objectivos transversais a todas as áreas e actividades da Educação Física, outro que se refere às áreas e sub-áreas que se consideram obrigatórias no currículo do Ensino Secundário, e outro relativo às áreas e sub-áreas de opção dos alunos do 11º e 12º anos (ver cap. 2.3. Visão Geral dos Conteúdos).

### Objectivos comuns a todas as áreas

1. 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 ele(s);
  - 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 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;
  - combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

2. Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
3. Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos no universo das actividades físicas, interpretando a sua prática e respectivas condições como factores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
4. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos das possibilidades de prática das actividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.
5. Conhecer e interpretar os factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.
7. 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 flexibilidade, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

## **Objectivos das áreas obrigatórias**

8. Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.
9. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos ou Rítmica), aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
10. Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo correctamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.

11. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

## **Objectivos das áreas de opção**

12. Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas de 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.
13. Realizar com oportunidade e correcção as acções do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projecção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.
14. Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas acções técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.
15. Praticar jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.
16. Realizar actividades de exploração da Natureza, aplicando correcta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.
17. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.

## 2.3 - VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS – Níveis de especificação e organização curricular

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

- **Introdutório**, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- **Elementar**, nível em que se discriminam os conteúdos que representam o domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da actividade referente;
- **Avançado**, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas situações típicas da actividade referente, correspondentes ao nível superior que poderá ser atingido no âmbito da disciplina de Educação Física.

Do conjunto das matérias especificadas, umas são referência obrigatória para as escolas, MATÉRIAS NUCLEARES, outras são ALTERNATIVAS a adoptar localmente, de acordo com as características próprias ou condições especiais existentes em cada escola.

As especificações deste programa incluem:

- a) no 10º ano, os níveis de tratamento mais elevados estabelecidos até esse ano, nas matérias **nucleares** (obrigatórias);
- b) no 11º e 12º anos, os níveis avançados das matérias **nucleares** tratados até ao 10º ano e todos os níveis (Introdutório, Elementar e Avançado) das matérias **alternativas**.

Considera-se que **no 10.º ano interessa consolidar e, eventualmente, completar a formação diversificada do ensino básico**. Assim, como se pode ver no quadro de composição curricular, este é um ano em que se mantêm os objectivos do 9.º ano.

Esta «revisão» visa facilitar a adaptação à mudança de escola e à composição da turma, dando oportunidades acrescentadas de recuperação, redescoberta e/ou aperfeiçoamento em matérias em que, anteriormente, os alunos tenham revelado mais dificuldades (devidas à sua motivação, crescimento, etc.) ou que as escolas dos 2.º e 3.º ciclos não tenham podido desenvolver.

Dever-se-á seguir o princípio adoptado para a aplicação da generalidade dos programas de Educação Física - os níveis de exigência do currículo real dos alunos e a duração e

periodização das actividades (matérias) serão definidas pelo professor no plano de turma, a partir da avaliação inicial e tendo por referência os objectivos gerais da Educação Física no ensino secundário.

**No 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções** no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objectivos gerais): **duas de Jogos Desportivos Colectivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes.**

O modelo de organização curricular adoptado permite que **os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência**, mas também que, no seu conjunto, essas actividades apresentem, globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno, nos diferentes modos de prática, de operação cognitiva e de interacção pessoal, característicos das áreas de Educação Física representadas no quadro de extensão curricular.

Na adopção deste modelo de organização curricular consideram-se dois critérios: exequibilidade do programa e desenvolvimento da Educação Física.

O critério exequibilidade significa a possibilidade de os programas serem concretizados nas escolas, nas condições materiais requeridas, com orientação pedagógica de professores especializados em Educação Física Escolar.

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



QUADRO 2 - COMPOSIÇÃO CURRICULAR

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

Neste quadro (quadro 2) não aparece a área de treino das capacidades motoras, 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»).

## **2.4 - SUGESTÕES METODOLÓGICAS**

### **2.4.1 - CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO DOS PROGRAMAS E DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

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

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

O trabalho colectivo que o Departamento de Educação Física 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 Educação Física são representadas pelos eixos de desenvolvimento da autonomia da escola:

- a) Decisões ao nível do currículo dos alunos, com a inclusão de componentes regionais e locais respeitando os núcleos essenciais definidos a nível nacional;
- b) O agrupamento de escolas, facilitando a desejável coerência do percurso escolar dos alunos, e o estabelecimento de parcerias com organizações e serviços locais;
- c) A elaboração das normas próprias sobre horários, tempos lectivos, constituição de turmas e ocupação de espaços;

d) A decisão sobre a implementação de recursos, no quadro da responsabilidade e autonomia da escola, sobre a 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 Educação Física, a questão que se coloca, do ponto de vista das sugestões metodológicas para aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física, 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**, da Escola ou agrupamento de escolas, intenções educativas que valorizem a área da Educação Física na formação dos jovens, bem como as condições necessárias para que os Objectivos e Finalidades da Educação Física sejam assumidos pela Comunidade Educativa e pelos órgãos de gestão e de coordenação pedagógica, como referência e critérios de sucesso educativo.

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

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

Para além dos aspectos anteriores, o quadro de autonomia das escolas reforça e amplia a possibilidade (já prevista na concepção do programa de Educação Física) de incluir no currículo de Educação Física 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 Educação Física 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 Educação Física 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 revisão curricular do Ensino Secundário foi ampliada a carga horária de Educação Física para **três horas**, o que cria a possibilidade de aumentar o número de sessões de prática, sendo o cenário ideal para a sua distribuição **45'+45'+45'+45'**, admitindo-se, caso não seja viável, a hipótese alternativa de 3 sessões semanais (2x45min+ 1x90min).

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. Assim, a opção por 4 sessões por semana é a que se aproxima do quadro mais favorável ao desenvolvimento da aptidão física e promoção da saúde.

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

Na organização dos **horários das turmas**, as **turmas do mesmo ano de escolaridade**, especialmente no 11º e 12º anos, devem ter **aulas de Educação Física ao mesmo tempo**. O currículo nestes anos é condicionado pelo desejo de aperfeiçoamento dos alunos nas matérias que mais gostam (ver opções de composição curricular, 2.3 - Visão Geral dos Conteúdos), o que implica que se encontrem processos que permitam corresponder às opções vocacionais dos alunos.

Admite-se deste modo que professores com **aulas simultâneas** apliquem estratégias que envolvam o conjunto das suas turmas. A interacção de alunos de turmas diferentes permite a atribuição do papel de demonstração ou de monitor a alunos com aptidões mais elevadas em determinada matéria (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.

Contudo, este procedimento não deve ser levado ao limite da especialização permanente de cada professor em cada matéria, pois isso poderia conduzir à alienação da responsabilidade pedagógica do professor na turma.

Esta indicação deve ser entendida como uma medida operacional, deliberada pelo Departamento de Educação Física, 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 Educação Física 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 Educação Física **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, rãguebi, etc.).

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

A realização de processos coerentes de **formação contínua de professores** é outro dos factores de desenvolvimento da Educação Física.

O Departamento de Educação Física 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 Educação Física, motivando a dinâmica de formação referida anteriormente, na perspectiva da melhoria da qualidade do ensino.

### 2.4.2 - PROJECTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA(S) ESCOLA(S)

O **Projecto de Educação Física** 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 Educação Física decisões sobre a **composição do currículo dos alunos**, no quadro das orientações programáticas em vigor, incluindo opções sobre as **actividades de complemento 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 os objectivos de ciclo do Programa Nacional de Educação Física.

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

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 dos **objectivos gerais** de 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 correcções ou alterações 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 Departamento de Educação Física, 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 a observação dos 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 Educação Física, 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.

### 2.4.3 - PLANO DE TURMA

#### 2.4.3.1 - PRINCÍPIOS 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 Educação Física se organizam de maneira a 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 Educação Física.

Estabelece-se, pois, 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 se circunscreve 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 Educação Física 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 Educação Física 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).

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 Departamento de Educação Física e com a qualidade determinada pelas possibilidades de cada aluno.

Na construção do currículo do 11º e 12º anos admite-se que **os alunos/turma escolham as matérias** em que preferem aperfeiçoar-se, sem perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou redescoberta de outras actividades, dimensões ou áreas da Educação Física. As estratégias de organização no seio da turma e em conjunto com outras turmas deverá permitir respeitar, o mais possível, as preferências de cada aluno, sem o submeter incondicionalmente às preferências ditadas pela maioria dos alunos da turma.

- 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.

Os períodos especificamente dedicados ao tratamento de uma matéria em que a turma está empenhada nas mesmas actividades deverão ser precedidos 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 o 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 Educação Física. Admite-se o trabalho **específico e integrado** das diversas capacidades motoras, salvaguardando os procedimentos metodológicos reconhecidos para o treino de cada uma, e a relação de **contraste ou complementaridade** com as restantes situações da aula.

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

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

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

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 (especialmente no 11º e 12º anos) 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 Educação Física 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 consideradas no processo de planeamento, desejavelmente de forma integrada nas aulas de Educação Física, 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.

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 de os 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.

#### 2.4.3.2 - 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 (nomeadamente as interrupções lectivas), as características das instalações disponíveis (conforme o plano de rotação), bem como as condições climatéricas ao longo do ano, procurando aproveitar de uma forma eficaz os diversos recursos da escola, especialmente em escolas que dispõem de espaços exteriores.

Para além destes, são parâmetros fundamentais da organização das etapas as opções estratégicas do ensino-aprendizagem no tratamento das várias matérias, como por exemplo, o tipo de situações características de determinada fase do percurso de aprendizagem (por exemplo 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 Departamento de Educação Física ou do próprio professor, devem ser igualmente contemplados na organização geral do ano lectivo.

#### **2.4.3.3 - 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 Educação Física (em que o ensino e a 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 no 10º ano (**Módulo Inicial**), em virtude de a maioria dos 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 Departamento de Educação Física), **em todas as áreas da extensão da Educação Física**, 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.

No caso dos 11º e 12º anos, o período de avaliação inicial, para além de servir os propósitos atrás enunciados, deve permitir a apresentação das várias matérias que podem ser opção de escolha dos alunos (ver cap. 2.3.). O final deste período parece ser o momento privilegiado para o professor, em conjunto com os alunos, decidir sobre a composição do currículo desse ano lectivo.

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.

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 devem 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 de o 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 com 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 de tratamento atingido pelo conjunto da turma, conciliando-se esta possibilidade com a apresentação de níveis mais avançados nessas matérias, ou em outras.

Interessa também oferecer, nesta altura, oportunidades acrescentadas de recuperação aos alunos com dificuldades mais significativas, procurando-se tirar partido das adaptações/aperfeiçoamentos entretanto revelados 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 ano lectivo seguinte.



## 2.5 - AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos em Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas da Formação Geral do Ensino Secundário, 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 desenvolvidos e demonstrados atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e sub-áreas da Educação Física, e os 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 Educação Física 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 pelo Departamento de Educação Física 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 Departamento de Educação Física 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 Educação Física 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 Educação Física 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 devem 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.

## **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 de os Programas Nacionais de Educação Física assentarem numa proposta em que um dos seus pilares fundamentais 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 deve 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, aumentam, pois 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 10” são certamente 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 Programa Nacional de Educação Física, nomeadamente as apostas na formação eclética do jovem, bem como o apelo e a 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 Educação Física 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 eclectismo 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 se aceita 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 do programa nacional, 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 pode desvirtuar com a aplicação das normas, sob pena de se estarem a introduzir elementos conflituantes 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 sua extinção 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 (no Ensino Básico) ou classificação de 10 valores (no Ensino Secundário)**, 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 os objectivos gerais de 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, definem-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 Departamento de Educação Física** 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 Departamento de Educação Física**. 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 para a 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.

## **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 mesma: **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 – introdutório, elementar e avançado.

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

Segundo as presentes normas, um aluno é considerado no nível introdutório 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.	Orientação	Patin.	Gin. Ritm.
Gin. Ritm.	Natação	Orientação	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		
<b>5 Níveis Introdutório</b>	Ou	<b>3 Níveis Introdutório</b>
a)		<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 Departamento de Educação Física, 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 introdutório.

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	Basquet.	Futebol	Basquet.	Futebol	Basquet.	Gin. Acr.	Voleibol
Voleibol	Andebol	Andebol	Voleibol	Voleibol	Andebol	Gin. Solo	Gin. Solo
Gin. Solo	Gin. Apar.	Gin. Apar.	Gin. Acr.	Basquet.	Gin. Apar.	Gin. Apar.	Gin. Apar.
Atletismo	Atletismo	Gin. Solo	Atletismo	Gin. Acr.	Atletismo	Patinagem	Dança
Patinagem	Patinagem	Atletismo	Patinagem	Patinagem	Patinagem	Dança	Raquetas
Dança	Raquetas	Raquetas	Dança	Dança	Orientação	Raquetas	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								
6 Níveis Introd. 1 Nível Element.	ou	4 Níveis Introd. 2 Nível Element. a)	ou	2 Níveis Introd. 2 Nível Element. a)	ou	5 Níveis Introd. 1 Nível Avanç. a)	ou	3 Níveis Introd. 1 Nível Element. 1 Nível Avanç. 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 Departamento de Educação Física, 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 introdutório.

b) referência à ZSAF - Fitnessgram.

## Ensino Secundário

### Matérias Leccionadas

As seleccionadas de acordo com as condições de composição do currículo apresentadas no Programa Nacional de Educação Física.

### 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 Programa Nacional de Educação Física: 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 Introdutório**

**3 Níveis Elementar**

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

**Conhecimentos (...)**– o aluno revela os conhecimentos definidos pelo Departamento de Educação Física, relativos aos objectivos do Programa do Ensino Secundário

b) referência à ZSAF - Fitnessgram.

## 2.6 - RECURSOS

Esta listagem de materiais não pode constituir-se como única referência para o apetrechamento das escolas no que à Educação Física diz respeito. Deve ser entendida como referência para posteriores estudos que, face às características de cada uma das escolas, determinem o tipo de equipamentos e materiais, quanto às suas características, qualidades e quantidades.

O tipo de apetrechamento de cada escola deverá ser decidido em função dos espaços de aula e suas características (espaços interiores/exteriores, dimensão, grau de polivalência, etc.), do número de turmas em funcionamento simultâneo e do número de alunos por turma, entre outras.

Esta lista apenas indica materiais indispensáveis ao desenvolvimento do programa obrigatório em todas as escolas (10º ano - áreas e MATÉRIAS NUCLEARES); não faz qualquer referência às instalações próprias para a leccionação da Educação Física.

As opções curriculares da escola, nomeadamente no que se refere aos 11º e 12º anos e às MATÉRIAS ALTERNATIVAS, determinam outro tipo de equipamentos e materiais que, dada a sua variedade e extensão, não constam desta lista.

A lista encontra-se organizada por ÁREAS E MATÉRIAS PROGRAMÁTICAS.

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

Cordas de Saltar

Halteres

Bolas Medicinais

Ciclo Ergómetro

Material necessário ao protocolo de avaliação da Aptidão Física adoptado

### **ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS**

Materiais comuns:

Coletes

Cones de sinalização

Cronómetros

Apitos

Marcadores

## JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

NOTA: O material deve ter características diferenciadas, adequando-se às instalações e pisos onde vai ser utilizado e ao nível dos alunos, nomeadamente no que se refere às dimensões e revestimento das bolas, facilitando a aprendizagem e aperfeiçoamento dos alunos.

### FUTEBOL

Bolas de Futebol

Balizas

### VOLEIBOL

Postes de Voleibol

Bolas de Voleibol

### BASQUETEBOL

Tabelas com cestos e redes

Bolas de Basquetebol

### ANDEBOL

Bolas de Andebol

Bolas de Andebol de iniciação ( "afáveis")

Balizas

## GINÁSTICA

NOTA: Os equipamentos deverão ser adequados aos espaços de aula onde vão ser utilizados, garantindo a sua polivalência e por isso deverão ser de fácil manuseamento, reguláveis e, sempre que possível, móveis.

Trave

Tapetes

Rolo/praticável

Barra fixa

Paralelas assimétricas

Paralelas

Minitrampolins

Boques

Plintos

Trampolins reuther

Espaldares  
Bancos Suecos

## **ATLETISMO**

NOTA: Os equipamentos deverão ser adequados aos espaços de aula onde vão ser utilizados (exterior/interior), deverão ser de fácil manuseamento e reguláveis.

Tacos de partida  
Discos  
Pesos  
Bolas de arremesso  
Dardos  
Postes e fasquia de salto em altura  
Elásticos para salto em altura  
Barreiras  
Fitas Métricas

## **RAQUETAS**

NOTA: O material deverá adequar-se às características dos alunos, nomeadamente no que se refere às dimensões das raquetas de ténis, de modo a facilitar a aprendizagem e aperfeiçoamento dos alunos.

### **TÉNIS**

Raquetas de Ténis  
Postes  
Redes de Ténis  
Bolas de Ténis

### **BADMINTON**

Raquetas de Badminton  
Postes  
Redes de Badminton  
Volantes

## **PATINAGEM**

NOTA: Os patins devem ser reguláveis ou de tamanhos variados, de modo a contemplarem todos os tamanhos de pé dos alunos.

Patins de 4 rodas (reguláveis em tamanhos diferentes)

Sticks

Bolas de Hóquei

Patins em Linha

## **ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**

### **DANÇA**

Aparelhagem Áudio

Outros instrumentos de ritmo

## **ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA**

### **ORIENTAÇÃO**

Bússolas

Mapas

Alicates

Balizas

## **JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES**

Material de acordo com o programa da escola

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

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

Retroprojectores

Vídeos (Gravadores e Monitores)

Computadores com ligação à Internet

Obras e documentos de apoio

<b>3 - DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA.....</b>	<b>49</b>
<b>3.1 - 10º ANO DE ESCOLARIDADE.....</b>	<b>49</b>
3.1.1 - DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS .....	49
3.1.2 - APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA.....	51
3.1.3 - APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS.....	52
3.1.4 - ACTIVIDADES FÍSICAS .....	53
A - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS.....	53
<i>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS:</i> .....	53
FUTEBOL .....	53
10º ANO - Parte do NÍVEL AVANÇADO .....	53
PROGRAMA ALTERNATIVO.....	54
VOLEIBOL.....	55
10º ANO - Parte do NÍVEL AVANÇADO .....	55
PROGRAMA ALTERNATIVO.....	56
BASQUETEBOL .....	57
10º ANO - Parte do NÍVEL AVANÇADO .....	57
PROGRAMA ALTERNATIVO.....	59
ANDEBOL.....	60
10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR.....	60
<i>GINÁSTICA</i> .....	62
GINÁSTICA NO SOLO .....	62
10º ANO - Parte do NÍVEL AVANÇADO .....	62
PROGRAMA ALTERNATIVO.....	63
GINÁSTICA DE APARELHOS .....	63
10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR e parte do NÍVEL AVANÇADO .....	63
PROGRAMA ALTERNATIVO.....	65
GINÁSTICA ACROBÁTICA.....	66
10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR.....	66
<i>ATLETISMO</i> .....	67
10º ANO - Parte do NÍVEL AVANÇADO .....	67
<i>RAQUETAS</i> .....	68
BADMINTON.....	68
10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR.....	68
TÉNIS .....	69
10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR.....	69
<i>PATINAGEM</i> .....	70
PATINAGEM ARTÍSTICA .....	70
10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR.....	70
HÓQUEI EM PATINS .....	71
10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR.....	71
CORRIDAS EM PATINS .....	73
10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR.....	73
B - ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS.....	74
DANÇA .....	74
10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR.....	74
C - JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES.....	75
JOGOS TRADICIONAIS .....	75



## 3 - DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

### 3.1 - 10º ANO DE ESCOLARIDADE

#### 3.1.1 - DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

(Programa comum aos 10º, 11º e 12º anos)

##### RESISTÊNCIA

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

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 20 m, 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 definidos 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 90º), 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 (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido), 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 (exemplo: cabeça do plinto), com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.*

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

### **VELOCIDADE**

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

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

3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta.

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

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

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

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.*

*Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coccígea 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 e eficazes.

## **3.1.2 - APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA**

*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, a 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.

### **3.1.3 - APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS**

*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.

### 3.1.4 - ACTIVIDADES FÍSICAS

#### A - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

##### *JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS:*

### FUTEBOL

#### 10º 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 a 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) intercepção 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.

4.3.3 - **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

### 10º ANO - PARTE DO NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 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 **passe 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**.

## BASQUETEBOL

### 10º 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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-tácticas 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 rapidamente 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 **l) pressão e m) desvio**.

## ANDEBOL

### 10º 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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-tácticas 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 de imediato atitude defensiva, recuando rapidamente para o seu **meio-campo (defesa individual)**, procurando **recuperar a posse da bola**:

4.3.1 - Faz **marcação individual** ao seu adversário, **na proximidade e à distância**, utilizando, consoante a situação, **deslocamentos defensivos** frontais, laterais e de recuo.

4.3.2 – Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (**marcação de vigilância**).

4.3.3 – Quando em marcação individual na proximidade, faz **marcação de controlo** ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.

4.4 – Como guarda-redes:

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

4.4.2 – Se recupera a bola, **inicia de imediato o contra-ataque**, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (**contra-ataque directo**), ou, na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (**contra-ataque apoiado**).

4.4.3 – Colabora com os colegas na defesa, **avisando-os** dos movimentos da bola e dos adversários.

5. Realiza com oportunidade e correcção global, *no jogo e em exercícios-critério*, as acções referidas no programa introdução e ainda: a) **remates em suspensão**, b) **remates em apoio**, c) **fintas**, d) **mudanças de direcção**, e) **deslocamentos ofensivos**, f) **posição base defensiva**, g) **colocação defensiva**, h) **deslocamentos defensivos**, i) **desarme**, j) **marcação de controlo**, l) **marcação de vigilância**.

# GINÁSTICA

## GINÁSTICA NO SOLO

### 10º 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 - **Salto, 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

### 10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR E PARTE DO NÍVEL AVANÇADO

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 o 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 -  **$\frac{3}{4}$  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 -  **$\frac{1}{4}$  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 - No *plinto transversal*, realiza a **passagem por pino**, 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

### 10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

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

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

3 - Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.

4 - **A par**, combina, numa **coreografia musicada** (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:

4.1 - **Com o base em posição de deitado dorsal** com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, **o volante executa prancha facial** (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.

4.2 - **O base de pé com joelhos flectidos** (ligeiro desequilíbrio à retaguarda) suporta **o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas** com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.

4.3 - **Com o base em pé, o volante realiza**, a partir do monte lateral simples, **equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna)**, mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.

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

5.1 - **Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Este base é auxiliado por **um base intermédio que, em posição de deitado dorsal**, com os membros superiores em elevação, **apoia o base, colocando os pés na sua bacia**.

5.2 - **O base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Por sua vez, **o volante apoia o outro base, que executa o pino** à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.

## **ATLETISMO**

### **10º ANO - PARTE DO NÍVEL AVANÇADO**

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**

*Nota: Opção por Ténis ou Badminton.*

## **BADMINTON**

### **10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR**

*O aluno:*

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

2 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.

3 - Em *situação de jogo de singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se correctamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

3.1 - **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

3.2 - Em **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.

## TÉNIS

### 10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.

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

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas 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 (**vólei**) avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros.

4.4 - Na devolução de bolas com trajectórias altas, **bate a bola acima do plano da cabeça**, no ponto mais alto e com o braço em extensão (**smash**), após enquadramento lateral (em relação à rede).

4.5 - Após cada batimento, **recupera o enquadramento** deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.

## ***PATINAGEM***

**Nota:** Opção por Patinagem Artística, Hóquei em Patins ou Corridas em Patins

### **PATINAGEM ARTÍSTICA**

#### **10º ANO - 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 – Executa **meia-volta ou volta**, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.

2.13 - **Salta a um e dois pés**, após deslizar para a frente, **sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo**, com impulsão simultânea de um ou dos dois pés e recepção ao solo com os membros inferiores semi-flectidos, em equilíbrio e segurança.

## HÓQUEI EM PATINS

### 10º 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito 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 a 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 a que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.

4.4 - **Remata, batido, varrido e enrolado**, com precisão, em deslocamento, à esquerda e à direita, de diferentes ângulos e distâncias.

5 - Em situação de *jogo 1 x 1*, com dois alvos:

5.1 - De posse da bola, **enquadra-se ofensivamente, controlando e protegendo a bola**, favorecendo a continuidade das suas acções:

5.1.1 - **Progride em direcção ao alvo**, ganhando vantagem sobre o opositor, utilizando com oportunidade o drible, mudanças de direcção e velocidade, paragens e arranques (fintas).

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

5.2 - Quando não está de posse da bola, **pressiona o opositor** para o desarmar, mantendo o enquadramento defensivo, posicionando-se entre o alvo e o portador da bola, cobrindo a linha de remate/progressão directa.

6 - Em situação de *jogo 2 x 2 ou 3 x 3, com alvos* (defendidos por cada equipa), num campo reduzido, aplica as técnicas referidas nos objectivos anteriores, de acordo com a sua leitura do jogo:

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

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

6.2.1 - **Remata**, logo que ganha condições favoráveis.

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

6.2.3 - **Progride** para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.

6.3 - **Marca individualmente** em todo o campo, para fechar as linhas de recepção/passe e remate, mantendo o enquadramento defensivo e procurando desarmar o seu opositor directo (defesa).



# CORRIDAS EM PATINS

## 10º ANO - NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, aceitando 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 e 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**, de trás 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 posterior.

## B - ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

### DANÇA

#### 10º ANO - 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**.

3.4 - **Sequências de saltos** (alternando os apoios como em 3.1), nas diferentes direcções e sentidos definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuras definidas à partida e o número de repetições, impulsionando e amortecendo correctamente.

3.5 - **Sequências de voltas**, idênticas a 3.2, aumentando a amplitude (volume definido pela perna e pelos membros superiores) e o número de voltas, variando a distância e a posição dos segmentos corporais em relação ao eixo de rotação.

4 - Em situação de *exploração do movimento em grupo*, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:

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

4.2 - **Ajusta a sua acção** para realizar alterações ou **mudanças** da formação, sugeridas pela dinâmica e agógica da música, evoluindo em toda a área.

5 - Em situação de *exploração do movimento a pares e em trios*, de acordo com temas e ambiente musical escolhidos por si:

5.1 - **Movimenta-se livremente**, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s), conduzindo a sua acção, facilitando e esperando por ele, se necessário.

5.2 - **Segue** a movimentação do(s) companheiro(s), **realizando as mesmas acções** com qualidades de movimento idênticas.

5.3 - **Segue** a movimentação do(s) companheiro(s), **realizando as acções inversas e contrárias** e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contração/relaxamento, extensão/flexão, salto/queda, etc.).

6 - **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.

## C - JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES

### JOGOS TRADICIONAIS

*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.

<b>3.2 - 11º e 12º ANOS DE ESCOLARIDADE .....</b>	<b>76</b>
3.2.1 - DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS .....	76
3.2.2 - APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA.....	78
3.2.3 - APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS.....	79
3.2.4 - ACTIVIDADES FÍSICAS .....	80
A. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS.....	80
<i>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS:</i> .....	80
FUTEBOL .....	80
NÍVEL AVANÇADO .....	80
VOLEIBOL.....	83
NÍVEL AVANÇADO .....	83
BASQUETEBOL .....	84
NÍVEL AVANÇADO .....	84
ANDEBOL.....	88
NÍVEL AVANÇADO .....	88
CORFEBOL .....	91
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	91
NÍVEL ELEMENTAR.....	92
NÍVEL AVANÇADO .....	93
HÓQUEI EM CAMPO.....	95
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	95
NÍVEL ELEMENTAR.....	96
NÍVEL AVANÇADO .....	97
RÂGUEBI .....	99
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	99
NÍVEL ELEMENTAR.....	100
NÍVEL AVANÇADO .....	103
SOFTEBOL/BASEBOL .....	106
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	106
NÍVEL ELEMENTAR.....	108
NÍVEL AVANÇADO – SOFTEBOL.....	110
NÍVEL AVANÇADO – BASEBOL.....	113
<i>GINÁSTICA</i> .....	116
GINÁSTICA NO SOLO .....	116
NÍVEL AVANÇADO .....	116
GINÁSTICA DE APARELHOS .....	118
NÍVEL AVANÇADO .....	118
GINÁSTICA ACROBÁTICA.....	122
NÍVEL AVANÇADO .....	122
GINÁSTICA RÍTMICA .....	123
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	123
NÍVEL ELEMENTAR.....	125
NÍVEL AVANÇADO .....	126
<i>ATLETISMO</i> .....	128
NÍVEL AVANÇADO .....	128
<i>RAQUETAS</i> .....	130
BADMINTON.....	130

NÍVEL ELEMENTAR.....	130
NÍVEL AVANÇADO .....	131
TÉNIS .....	132
NÍVEL ELEMENTAR.....	132
NÍVEL AVANÇADO .....	132
TÉNIS DE MESA.....	134
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	134
NÍVEL ELEMENTAR.....	134
NÍVEL AVANÇADO .....	135
<i>COMBATE</i> .....	137
LUTA.....	137
NÍVEL ELEMENTAR.....	137
NÍVEL AVANÇADO .....	139
JUDO .....	141
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	141
NÍVEL ELEMENTAR.....	143
NÍVEL AVANÇADO .....	144
<i>PATINAGEM</i> .....	147
PATINAGEM ARTÍSTICA .....	147
NÍVEL ELEMENTAR.....	147
NÍVEL AVANÇADO .....	148
HÓQUEI EM PATINS .....	149
NÍVEL ELEMENTAR.....	149
NÍVEL AVANÇADO .....	151
CORRIDAS EM PATINS .....	153
NÍVEL ELEMENTAR.....	153
NÍVEL AVANÇADO .....	154
<i>NATAÇÃO</i> .....	156
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	156
NÍVEL ELEMENTAR.....	156
NÍVEL AVANÇADO .....	157
B. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS.....	159
DANÇA .....	159
NÍVEL AVANÇADO .....	159
DANÇAS SOCIAIS .....	160
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	160
NÍVEL ELEMENTAR.....	162
NÍVEL AVANÇADO .....	167
DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS.....	172
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	172
NÍVEL ELEMENTAR.....	173
NÍVEL AVANÇADO .....	174
AERÓBICA .....	175
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	175
NÍVEL ELEMENTAR.....	176
NÍVEL AVANÇADO .....	177
C. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES .....	178
JOGOS TRADICIONAIS .....	178
JOGO DO PAU PORTUGUÊS .....	178
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	178
NÍVEL ELEMENTAR.....	180
NÍVEL AVANÇADO .....	184

D. ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA .....	187
CANOAGEM.....	187
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	187
NÍVEL ELEMENTAR.....	188
NÍVEL AVANÇADO .....	189
CICLOCROSSE / CICLOTURISMO .....	190
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	190
NÍVEL ELEMENTAR.....	191
NÍVEL AVANÇADO .....	192
GOLFE.....	192
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	192
NÍVEL ELEMENTAR.....	194
NÍVEL AVANÇADO .....	196
MONTANHISMO/ESCALADA .....	197
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	197
NÍVEL ELEMENTAR.....	197
NÍVEL AVANÇADO .....	199
ORIENTAÇÃO .....	201
NÍVEL ELEMENTAR.....	201
NÍVEL AVANÇADO .....	201
TIRO COM ARCO.....	202
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	202
NÍVEL ELEMENTAR.....	203
NÍVEL AVANÇADO .....	204
PRANCHA À VELA.....	206
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	206
NÍVEL ELEMENTAR.....	207
NÍVEL AVANÇADO .....	207
VELA.....	208
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	208
NÍVEL ELEMENTAR.....	209
NÍVEL AVANÇADO .....	210
CAMPISMO/PIONEIRISMO.....	212
NÍVEL INTRODUTÓRIO.....	212
NÍVEL ELEMENTAR.....	212
NÍVEL AVANÇADO .....	213
<b>4-BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>214</b>

## 3.2 - 11º e 12º ANOS DE ESCOLARIDADE

### 3.2.1 - DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

(Programa comum aos 10º, 11º e 12º anos)

#### 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 20 m, 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 definidos 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 90º), 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 (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido), 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 (exemplo: cabeça do plinto), com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.*

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

## **VELOCIDADE**

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

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

3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta.

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

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

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

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.*

*Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coccígea 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 e eficazes.

### **3.2.2 - APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA**

(11º e 12º anos)

*O aluno:*

1. Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.
2. Identifica o tipo de actividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.
3. Conhece e aplica em todas as situações as principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras mais directamente relacionadas com a saúde, evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física.

### **3.2.3 - APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS**

(11º e 12º anos)

*O aluno:*

1. Compreende, traduzindo em linguagem própria, o papel das Actividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade, reconhecendo a sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer.
2. Reconhece o desporto como um fenómeno social de grande importância:
  - identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
  - considerando as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais;
  - analisando contextos e objectivos das grandes manifestações desportivas, de entre as quais os Jogos Olímpicos;
  - identificando as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.
3. Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:
  - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;
  - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
  - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;
  - A corrupção vs verdade desportiva.

### 3.2.4 - ACTIVIDADES FÍSICAS

#### A. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

##### *JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS:*

##### FUTEBOL

##### 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 ao modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo.
- 4- Em situação de *jogo 7 x 7 ou 11 x 11* (preferencialmente):
  - 4.1- Quando a sua equipa está de posse da bola, colabora com os companheiros, cumprindo os princípios do jogo, de modo a permitir a **manutenção da posse de bola**, a **progressão** para a baliza e a **finalização**:
    - 4.1.1 - **Penetra** na direcção da baliza, atacando o seu adversário directo, quando portador da bola, procurando criar situações de vantagem numérica ou posicional.
    - 4.1.2- **Apoia** o companheiro com a bola, quando é o jogador mais próximo, procurando criar linhas de passe e garantir a primeira fase do equilíbrio defensivo.
    - 4.1.3- Procura criar linhas de passe mais ofensivas, através de **desmarcações de apoio ou de ruptura**, ocupando espaços livres e aclarando para provocar desequilíbrios e rupturas na estrutura defensiva adversária.
    - 4.1.4- **Participa** com os seus companheiros em acções colectivas de ataque que visem dar maior largura e profundidade às acções ofensivas.
  - 4.2- Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, procura **criar situações de superioridade numérica ofensiva** que permitam a finalização rápida, garantindo a profundidade ao ataque, através de desmarcações e aclaramentos e de uma grande velocidade de execução nas acções com e sem bola.

4.3- Na impossibilidade de finalização em contra-ataque, desenvolve as **acções técnico-tácticas individuais e colectivas** com segurança (sem perda de posse de bola), garantindo que todas as acções de ataque sejam feitas em largura e profundidade:

4.3.1- **Utiliza** adequadamente os **três corredores** de jogo, provocando oscilações e desequilíbrios na estrutura defensiva adversária.

4.3.2- **Cria situações de superioridade numérica** momentânea, em zonas restritas, que favoreçam a finalização na sequência de cruzamento para a área (feito perto da linha final) ou em remates de fora (meia-distância).

4.4- Colabora na organização do ataque, realizando de forma coordenada com os companheiros:

4.4.1- **Desmarcações**, através de mudanças rápidas de ritmo e direcção da corrida, permitindo criar e ocupar espaços livres e apoiar o portador da bola.

4.4.2- **Combinações tácticas**, com o objectivo de realizar tarefas temporárias do jogo e específicas das suas funções:

4.4.2.1 - Quando portador da bola, fixa a acção do seu adversário directo (penetração), passa de seguida a um companheiro em desmarcação (de apoio ou de ruptura) e desloca-se de imediato para um espaço facilitador da recepção de bola (**combinações simples e/ou directas** a dois jogadores - sem ou com devolução da bola).

4.4.2.2 - Quando portador da bola, fixa a acção do seu adversário directo (penetração), passa de seguida a um companheiro em desmarcação (de apoio ou de ruptura) e desloca-se de imediato para um espaço facilitador da recepção de bola, sendo esta devolvida a um outro jogador (**combinações indirectas, realizadas por três ou mais jogadores**).

4.5- Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato **uma atitude defensiva**, realizando acções técnico-tácticas que permitam a recuperação da posse da bola e/ou a cobertura e defesa da baliza, de acordo com os princípios fundamentais:

4.5.1- Faz **contenção**, marcando o jogador com bola H x H, para parar o contra-ataque e permitir a organização defensiva.

4.5.2- Apoia o companheiro que marca o adversário com bola, garantindo o **apoio defensivo**.

4.5.3- Procura **fechar** eventuais **linhas de passe e espaços livres**, em zonas não próximas da bola, garantindo o equilíbrio defensivo.

4.5.4- Participa em acções colectivas de defesa para retirar amplitude às acções do ataque (**concentração defensiva**).

4.6- Reage rapidamente à situação de perda da posse da bola da sua equipa, iniciando de imediato as acções de **marcação**, colaborando na organização do processo defensivo:

4.6.1- **Marca H x H o portador da bola**, quando é o jogador mais próximo, independentemente do local em que aquele se movimenta:

- **posiciona-se obliquamente** à linha de corrida do adversário, entre o jogador e a sua baliza, a uma distância variável, consoante ele se encontre mais longe ou mais perto da baliza;
- coloca-se numa **posição lateral**, quando o jogador se encontra junto aos corredores laterais ou perto da linha final.

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

4.6.3- Aumenta a **pressão** quando o atacante se aproxima da baliza.

4.7- Adequa as acções técnico-táticas defensivas (referidas anteriormente) ao tipo de defesa utilizado, de acordo com os seguintes **princípios**:

4.7.1- Em situação de *defesa individual*, **marca H x H o seu adversário directo** em qualquer zona onde se movimenta, garantindo, de forma coordenada com os seus companheiros, a marcação dos adversários.

4.7.2- Em situação de *defesa de zona*, **marca o jogador que entra na sua área** de responsabilidade, até que, de forma coordenada com outro companheiro, troque de marcação, garantindo a ocupação racional dos espaços e zonas defensivas.

4.7.3- Em situação de *defesa mista*, **marca H x H o jogador que entra na sua área** de responsabilidade e **mantém a marcação** até estar concluída a acção do adversário.

4.7.4- Como *guarda-redes*, **enquadra-se** constantemente com a bola (sem perder a noção da baliza), procurando impedir o golo. Se recupera a bola, **passa** a um companheiro desmarcado, de preferência com linha de passe mais ofensiva.

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

# VOLEI BOL

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis à vantagem da sua equipa, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas. Analisa a sua prestação e a dos companheiros, dando indicações e 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 formal 6 x 6*, colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa para a recepção do serviço, *em W*, (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (*em 3:1:2*) e para protecção ao ataque da sua equipa em duas linhas (*6 avançado*), cumprindo as exigências técnicas referidas no programa anterior, e ainda os seguintes objectivos:

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

4.2-**Avisa** os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em **manchete ou por cima**, enviando a bola para o jogador passador de modo a que este possa escolher e realizar a acção que garanta ofensividade à sua equipa.

4.3-Como passador, posiciona-se correcta e oportunamente para **passar a bola** a um companheiro à sua escolha (em posição mais vantajosa, de acordo com o posicionamento da outra equipa) e de modo a facilitar-lhe a finalização, **ou finalizar em remate, passe colocado 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, faz amorti ou passe colocado**, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando a bola num espaço vazio.

4.5-Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, **avança** no terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à **protecção do ataque**.

4.6-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.

4.7-Ao bloco da sua equipa, **desloca-se em atitude defensiva** (*jogador da posição 6*), protegendo a acção dos companheiros. Se não é responsável directo pela protecção do bloco, desloca-se mantendo uma atitude defensiva e cooperando com os companheiros na protecção ao bloco.

5 - Realiza com correcção e oportunidade *no jogo e em exercícios-critério* as técnicas: a) **serviço por baixo** e b) **serviço por cima**, c) **passe de frente** e d) **passe de costas alto**, e) **passe lateral**, f) **passe em suspensão**, g) **remate**, h) **manchete para defesa alta e baixa**, i) **bloco**, j) **deslocamentos** e l) **posição ofensiva básica** e m) **posição defensiva básica** e os padrões globais das acções n) **mergulhos** e o) **enrolamentos**.

## BASQUETEBOL

### 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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-tácticas e às regras do jogo.

4-Em situação de *jogo formal 5 x 5*, coopera com os companheiros para atingir rapidamente o objectivo do jogo:

4.1-Na reposição da bola em jogo ou à 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 3x2 ou 2x1**, conjugando as suas acções com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e companheiros 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-Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa **atitude de tripla ameaça**:

4.2.1.1-**Desenquadra**, se necessário, o seu adversário directo (um contra um), podendo beneficiar do bloqueio de um companheiro, para:

- **finalizar**, utilizando a técnica de lançamento adequada;
- **penetrar em drible**, ganhando posição favorável ao lançamento, ou
- **passar** com oportunidade a um companheiro em posição mais ofensiva.

4.2.1.2-**Após passe** que aproxime a bola do cesto (**penetrante**), **corta** para o cesto para abrir linha de passe que lhe permita finalizar, ocupando de seguida um espaço aclarado, se não recebe a bola durante o seu movimento.

4.2.1.3-**Após passe** de apoio (**não penetrante**), **desmarca-se**, podendo, na sua movimentação, de acordo com a posição da bola e dos companheiros, oferecer um **bloqueio directo ou indirecto** a um companheiro (de preferência para este o aproveitar em corte para a bola ou penetrar para finalizar perto do cesto).

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

4.2.2.1- **Nos espaços aclarados** pelas movimentações dos companheiros ou aproveitando (com ofensividade) eventuais bloqueios que os colegas lhe proporcionem.

4.2.2.2- **Em corte, para a bola ou para o cesto**, pela frente ou nas costas do defensor (conforme a reacção deste), para abrir linha de passe mais ofensiva e, se possível, finalizar.

4.2.2.3- Se no seu movimento de recepção não se consegue libertar do seu adversário directo (e abrir linha de passe vantajosa para a sua equipa):



- corta para o cesto (**corte à sobremarcação**), tentando abrir linha de passe ou deixando espaço livre para a eventual penetração do jogador com bola; ou

- realiza um **bloqueio (indirecto)** ao defesa de um companheiro, por forma a libertá-lo para abrir linha de passe em condições favoráveis.

4.2.2.4-À penetração de um companheiro com bola, **aclara** saindo do lado contrário ou colabora na acção do companheiro oferecendo-lhe um bloqueio directo.

4.2.2.5-Na sequência da realização de bloqueio directo ou indirecto (à passagem do companheiro pelo bloqueio), abre de imediato linha de passe em **corte para o cesto ou para fora** (desfaz o bloqueio), de acordo com a posição dos defesas e do companheiro que aproveitou o bloqueio.

4.2.2.6-Quando se encontra numa posição próxima do cesto/linha de fundo (com a bola acima da linha de lance livre), **corta para a bola**, para a posição de poste alto (**subida a poste alto**), tentando receber a bola, enquadra-se com o cesto para finalizar, penetrar em drible ou passar a um companheiro em posição mais ofensiva.

4.2.2.7-À subida a poste alto de um companheiro do seu lado, aproveita o espaço aclarado para cortar rápido para o cesto, nas costas do defensor (**porta-atrás**).

4.2.2.8-Colabora na organização ofensiva da sua equipa, e na **reposição do equilíbrio ofensivo** (se necessário), ocupando, em corte ou desmarcação, os espaços deixados livres pelos companheiros nas suas acções.

4.2.3-Participa activamente no **ressalto ofensivo**, sempre que há lançamento, procurando recuperar a bola. Se recupera a bola, **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-Na perda da posse de bola, assume uma 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 **H x H todo o campo**:

4.3.1-**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).

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

4.3.3-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 a **ajudar** os seus colegas mais próximos nas suas acções defensivas.

4.3.4-Dá um **tempo de ajuda**, impedindo ou dificultando as acções ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa do seu jogador, se o companheiro é ultrapassado pelo jogador da sua responsabilidade.

4.3.5-Ao aumento de pressão sobre o jogador com bola, fecha as linhas de passe (**aumenta a pressão**), colaborando na acção defensiva da sua equipa, tentando impedir ou dificultando o passe-recepção.

4.3.6-Na defesa dos cortes, tenta impedir o movimento do adversário pela sua frente, **sobremarca e aumenta a pressão** na linha de passe quando este se aproxima da área restritiva, antecipando-se (ou reagindo de imediato) à iniciativa de corte.

4.3.7-Quando o adversário directo beneficia de um bloqueio, reage à iniciativa do jogador que dá o bloqueio ou ao aviso do companheiro de equipa, assumindo de imediato uma posição que lhe permita **dificultar a realização e o aproveitamento do bloqueio**, recuperando de imediato a defesa do seu jogador, se for ultrapassado.

4.3.8-Na defesa do jogador que realiza o bloqueio, **avisa** oportunamente o companheiro, coloca-se em posição de **facilitar a passagem no bloqueio** e que lhe permita dar, se necessário, um **tempo de ajuda**, recuperando de seguida a defesa do seu jogador (ao desfazer o bloqueio).

4.3.9-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 (**bloqueio defensivo**).

5 Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios-critério*, as acções técnicas: a) **drible**, b) **passe-recepção**, c) **lançamento**, d) **ressalto**, e) **bloqueio directo e indirecto**, f) **desfazer do bloqueio** e g) **aproveitamento do bloqueio**, h) **sobremarcação**, i) **enquadramento**, j) **desvio**, l) **pressão**, m) **defesa do bloqueio** e n) **bloqueio defensivo**.

# ANDEBOL

## 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 7 x 7*:

4.1-Após recuperação de bola pela sua equipa:

4.1.1-**Desmarca-se** rapidamente (se não tem posse de bola), oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da **transição da defesa para o ataque**.

4.1.2-Opta por **passe** a um jogador em posição mais ofensiva ou por **drible**, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.

4.1.3-**Finaliza**, preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica de remate mais adequada.

4.2-Quando a equipa não consegue a finalização rápida (na sequência das acções anteriores), **colabora nas acções ofensivas da sua equipa**, iniciando ou mantendo a circulação rápida da bola – combinando os deslocamentos ofensivos com o passe e a recepção. **Cria situações de superioridade numérica** ou posicional para finalizar, utilizando fintas e/ou mudanças rápidas e oportunas da circulação da bola e de ritmo:

4.2.1-Na situação de *jogador com posse de bola*, e sem condições de finalização (imediata ou em 1 x 1):

4.2.1.1-**Ataca o espaço** entre dois opositores ou **fixa um adversário**, para passar a bola a um companheiro liberto.

4.2.1.2-**Colabora no cruzamento** com outro jogador, escolhendo e realizando a acção seguinte adequada à continuidade das acções ofensivas da sua equipa (de preferência para receber de novo a bola).

4.2.1.3-Se, na sequência de um cruzamento, recebe a bola em posição ofensiva e oportuna, **remata** utilizando a técnica adequada à situação ou, na impossibilidade de o fazer, passa a um companheiro em posição mais ofensiva.

4.2.1.4-Ao movimento de bloqueio de um companheiro, **desloca o seu adversário directo, deixando-o no bloqueio**, progredindo (utilizando o drible ou os apoios) para finalizar ou passar a bola a um companheiro em posição mais favorável.

4.2.2-Quando em situação de *jogador sem posse de bola*:

4.2.2.1-**Ataca a defesa**, aproveitando sucessivamente o espaço entre dois defesas, após erro de marcação ou de atitude (**penetrações sucessivas**), ou por cruzamento, de forma a receber a bola em condições favoráveis à finalização.

4.2.2.2-Executa **entradas**, após passe ou sem contacto prévio com a bola, colaborando nas acções que garantam a ofensividade da sua equipa, procurando criar linhas de passe ou recepção, ou situações de remate para si ou para os companheiros, em condições que dificultem as acções dos defesas.

4.2.3-Quando em *situação de jogador pivô* com posse de bola, **desenquadra** o seu adversário directo, utilizando fintas e as técnicas de rotação específicas, para **finalizar** com técnica de remate adequada.

4.2.4-Quando em *situação de jogador pivô sem posse de bola*:

4.2.4.1-**Bloqueia qualquer jogador da defesa**, contrariando o seu movimento, criando espaços vazios que facilitem a entrada de companheiros de 1ª ou 2ª linhas.

4.2.4.2-Realiza **bloqueios laterais** ao defesa do companheiro com bola, libertando-o da marcação para lhe possibilitar a finalização.

4.2.4.3-Na sequência dos bloqueios que realiza, **desfaz o bloqueio, ganhando posição** favorável à recepção da bola em condições de finalização.

4.2.4.4-Realiza **ecrã** (sozinho ou com companheiro que entrou a 2º pivô), de forma a permitir o remate de um companheiro, em condições favoráveis.

4.3-Na sequência das movimentações ofensivas da sua equipa, **colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo**, ocupando de novo o seu posto específico e dando continuidade à circulação da bola.

4.4-Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma **atitude defensiva**, procurando **recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida**, mantendo o controlo visual da bola e ocupando o espaço de acordo com a sua posição no campo, recuperando rapidamente para o seu meio-campo, independentemente do seu lugar específico na defesa:

4.4.1-Na defesa do jogador com bola, **afasta-o da zona frontal à baliza**, tentando o **desarme** para impedir a progressão em drible, o passe ou o remate.

4.4.2-Na defesa do jogador sem bola, dificulta a sua acção, tentando impedir a recepção (**corta as linhas de passe**) ou interceptar o passe, sempre que possível.

4.4.3-**Colabora** na orientação da defesa da sua equipa, **avisando** os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.

4.5-Impedida a finalização rápida da equipa adversária, **retoma rapidamente o seu lugar** específico **numa defesa à zona 5:1 aberta**, enquanto decorre a organização do ataque:

4.5.1-**Desloca-se lateral, frontalmente e de recuo** (com movimentos rápidos de pernas e braços), em função da circulação da bola e do movimento do jogador com bola, reduzindo o espaço ofensivo.

4.5.2-**Marca** de perto o jogador com posse da bola em condições de rematar, controlando o adversário ou executando o **bloco**, tentando impedir a finalização da sua acção.

4.5.3-Em caso de entrada do jogador sem bola ou de um cruzamento, **divide** a responsabilidade de marcação com um companheiro, efectuando uma **troca** adequada **de marcação**, ou de posições (deslizamento), tendo como referência a posição da bola e a distribuição dos jogadores atacantes.

4.5.4-Face à realização de bloqueios concretizados pelos atacantes, utiliza o **contra-bloqueio**.

4.5.5-Coopera com os companheiros na organização das acções defensivas da sua equipa, através da **ajuda mútua/dobra**, avisando-os da movimentação dos jogadores adversários.

4.6-Na situação de defesa, *como guarda-redes*:

4.6.1-**Enquadra-se** constantemente com a bola (sem perder a noção da sua posição relativa à baliza), ocupando o maior espaço possível, e tentando impedir que a bola entre na baliza.

4.6.2-Se recupera a posse da bola, inicia de imediato o **contra-ataque**, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (**directo**), ou, na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (**apoiado**).

4.6.3-Colabora com os colegas na defesa, **avisando-os** dos movimentos da bola e dos adversários.

5-Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios-critério*, as acções referidas anteriormente e ainda: **a) remate com abertura de ângulo, b) remate em basculação, c) remate em queda, d) remate em mergulho, e) remate de anca, f) remate por baixo, g) penetrações sucessivas, h) cruzamentos, i) bloqueios, j) entradas, l) ecrãs, m) deslocamentos ofensivos, n) deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo), o) troca de adversários, p) troca de posições (deslizamento), q) bloco, r) ajuda/dobra, s) contra-bloqueio.**

# CORFEBOL

## NÍVEL INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

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

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

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as suas 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

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

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

4 - Em *situação de jogo 8 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, 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 - Cooperar com os companheiros, quer em exercício quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 na 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**, 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**.

# HÓQUEI EM CAMPO

## NÍVEL INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

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

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

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

4 - Em situação de exercício (2 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 a 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.

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

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

4 - Em *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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.

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

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as principais regras do jogo, adequando as suas acções a esse conhecimento 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, fintas 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) **intercepção/antecipação**.

# RÂGUEBI

## NÍVEL INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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-táticas 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, k) bola fora (adaptado), l) fora de jogo (no jogo corrente), m) em jogo, n) jogo ilegal, o) pontapé livre (adaptado) e p) 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**, 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 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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-tácticas e as leis do jogo referidas no nível introdutório 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**, k) **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** quando 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.<sup>a</sup> 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 ressalto** (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

*O aluno :*

1 - Cooperar com os companheiros, em exercícios e no jogo, escolhendo e realizando as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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-tácticas 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 de 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 pretendidos), 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 e) talonagem (dos dois lados).**

*Nota: Chama-se a atenção para o facto de estas 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).*

## SOFTEBOL/BASEBOL

### NÍVEL INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 responsabilidade de um dos companheiros e, de acordo com a sua leitura do jogo, coopera na concretização de uma corrida.

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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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-tácticas.

4 - Conhece as regras do jogo de *Softebol* referidas no nível Introdutório 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 retaguarda, **golpeia uma bola lançada, executando um movimento de swing** 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 1ª 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 bases, 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 retaguarda, 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 percurso 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 efectuada 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) amorti, 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.

## NÍVEL AVANÇADO – SOTEBOL

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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-tácticas.

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 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> base, tirando o justo partido dos seus eventuais erros, respeitando as 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 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, 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**.

6.2.2 - 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.

6.2.3 - 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*.

6.2.4 - 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.

6.2.5 - 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 trajetórias 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.

6.2.6 - 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*).

6.2.7 - 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.

6.2.8 - 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.

6.2.9 - 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.

6.2.10 - 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.<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.**

## NÍVEL AVANÇADO – BASEBOL

*O aluno:*

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 Basebol**, 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 Basebol**, 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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 e 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 Basebol 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 pivô 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 de 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 NO SOLO

### 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 exercícios no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas:

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 corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio com os braços em elevação anterior.

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

2.4 - **Pino de braços** com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), com saída em cambalhota à frente.

2.5 - **Roda** com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio com um quarto de volta, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.

2.6 - **Rodada** com 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.

2.7 - **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.

2.8 - **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.

2.9 - **Salto de mãos à frente**, 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.

2.10 - **Flic-flac à retaguarda**, na sequência da rodada, mantendo o corpo em extensão durante o voo, com impulsão de braços e fecho enérgico das pernas em relação ao tronco, para recepção no solo em equilíbrio.

2.11 - **Mortal engrupado à retaguarda**, na sequência da rodada, abrindo com movimento antero-superior dos braços à passagem pela vertical. Recepção no solo em equilíbrio.

2.12 - **Salto de cabeça**, com fecho dos membros inferiores estendidos, seguido de abertura rápida e repulsão forte dos braços, chegando ao solo em equilíbrio.

2.13 - **Mortal à frente engrupado**, após corrida e chamada a pés juntos, movimento enérgico de braços à retaguarda para o enrolamento, abertura e elevação superior dos braços, à passagem pela vertical e recepção no solo em equilíbrio.

2.14 - **Posições de equilíbrio, posições de flexibilidade, exercícios (posições) de força, saltos e voltas**, utilizados como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.

3 - Em *situação de exercício ou integrado numa sequência*, nos colchões, realiza as seguintes habilidades:

3.1 - **Pino de braços com impulsão simultânea das duas pernas**, colocando primeiro a bacia na vertical e elevando de seguida as pernas estendidas, definindo a posição de alinhamento dos segmentos e terminando em cambalhota à frente.

3.2 - **Pino olímpico**, partindo com as pernas afastadas, em apoio ligeiramente superior, elevando lentamente a bacia até à vertical, e, de seguida, elevando e aproximando as pernas, em simultâneo, definindo a posição de alinhamento dos segmentos, terminando em cambalhota à frente.

3.3 - **Roda sem mãos**, aproximando o tronco da perna de chamada, seguido da acção enérgica da perna de balanço (estendida) e impulsão da perna da frente, em simultâneo. Recepção no solo, após rotação do tronco de um quarto de volta, em condições de equilíbrio.



# GINÁSTICA DE APARELHOS

## 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 o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - *No plinto*, após corrida de balanço com 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** com o primeiro voo longo para apoio das mãos na cabeça do *plinto longitudinal*, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.

2.2 - **Roda** no *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.

2.3 - **Passagem por pino** no *plinto transversal*, com o corpo em extensão e alinhamento dos segmentos, com impulsão dos braços para um segundo voo amplo.

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

3.1 - **Mortal à frente engrupado e encarpado**, com saída ventral e após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente à passagem pela vertical, através da extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco.

3.2 - **Barani engrupado (mortal à frente engrupado com meia pirueta)**, com saída ventral e após corrida de balanço, iniciando a rotação antes de chegar à altura máxima do salto para realizar a 1/2 pirueta à passagem pela vertical e terminando de costas no sentido do salto.

3.3 - **Mortal engrupado à retaguarda**, com saída dorsal, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, iniciando com desequilíbrio e rotação à retaguarda, aproximando as pernas do tronco com mãos junto aos joelhos e abertura enérgica à passagem pela vertical.

4 - Na trave, o aluno do sexo feminino realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos, com ritmo e precisão de movimentos:

4.1 - **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.

4.2 - **Volta (pivô)** com balanço de uma perna, braços em extensão lateral mantendo o equilíbrio.

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

4.4 - **Cambalhota à frente**, mantendo os antebraços paralelos à trave durante o enrolamento, com saída a um pé e apoio imediato do outro, para se levantar com as duas pernas estendidas.

4.5 - **Cambalhota à retaguarda**, com saída com uma perna flectida e outra estendida à retaguarda.

4.6 - **Avião**, mantendo o equilíbrio (ou outra posição de equilíbrio com características semelhantes).

4.7 - **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.

4.8 - **Saída em salto de mãos**, com apoio das mãos longe da perna de impulsão (polegares assentes na trave), impulsão de braços e projecção da perna de balanço, para recepção no solo em equilíbrio.

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 - **Subida de bicos**, fechando o ângulo pernas/tronco no balanço à frente, seguido de retropulsão dos braços coordenada com o movimento de báscula da bacia, para apoio facial na barra.

5.3 - **Subida de báscula a uma perna** (por dentro ou por fora), com fecho dos membros inferiores sobre o tronco, no balanço à frente, enganchando a perna na barra pela elevação do tronco atrás através da retropulsão dos braços, com báscula da bacia.

5.4 - **Sarilho à frente ou atrás**, mantendo a posição do corpo em relação à barra durante o movimento, finalizando em apoio facial.

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

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

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

5.8 - **Saída de pés e mãos**, mantendo as pernas e os braços bem estendidos 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.

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

6.1 - **Balanços em apoio manual**, com subida da bacia mais alta que os ombros no balanço atrás.

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

6.3 - **Posição angular em apoio manual**, sem deixar afundar o pescoço, mantendo a bacia na perpendicular dos ombros e entre os apoios.

6.4 - **Balanços em apoio braquial** (com pega radial), mantendo o corpo empranchado na oscilação à frente e atrás, e chicotada do corpo durante a passagem pela vertical inferior.

6.5 - **Saída com meia-volta à frente e/ou atrás**, empurrando energeticamente o banzo com a mão do último apoio.

6.6 - **Báscula de contratempo**, para apoio de pernas afastadas nos banzos, partindo de balanços em apoio braquial, fecho do ângulo pernas/tronco com elevação da bacia (no balanço à frente), seguido de abertura e retropulsão dos braços.

6.7 - Passagem de pino de ombros para balanços em apoio braquial:

- à frente, com o corpo empranchado, colocando o queixo ao peito e largando a pega quando inicia a rotação, retomando-a durante o balanço;

- à retaguarda, com extensão da cabeça e o corpo empranchado, largando a pega quando inicia a rotação e retomando-a durante o balanço.

7 - Nos *arções (cavalo ou boque)*, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:

7.1 - **Balanços pendulares** (para ambos os lados), oscilando lateralmente com grande afastamento de pernas, colocando o peso do corpo alternadamente sobre um e outro membro superior.

7.2 - **Balanços pendulares** (para ambos os lados), oscilando lateralmente, passando para a frente e retirando, pelo mesmo trajecto, cada uma das pernas alternadamente.

7.3 - **Falsa tesoura** (para ambos os lados), aproveitando os balanços pendulares para passar uma perna para a frente e, continuando o movimento, retirá-la por cima do outro arção.

7.4 - **Saída simples à frente**, por cima dos arções, aproveitando os balanços laterais e passando alternadamente as pernas.

8 - Nas *argolas*, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:

8.1 - **Balanços**, realizando correctamente os movimentos de antepulsão e retropulsão, respectivamente nos balanços à frente e atrás.

8.2 - **Vela**, mantendo o corpo em extensão, procurando evitar as oscilações do corpo.

8.3 - **Ângulo recto** (argolas baixas), mantendo a bacia na perpendicular dos ombros e entre mãos, procurando evitar oscilações das argolas.

8.4 - **Pino de ombros** (argolas baixas), partindo de pés apoiados no solo, colocando as argolas debaixo dos ombros e subindo a bacia para a vertical e extensão das pernas (podendo apoiar as pernas nos cabos das argolas).

9 - Nas *paralelas assimétricas*, o aluno do sexo feminino realiza as seguintes destrezas:

9.1 - **Subida de bicos comprida**, fechando o ângulo pernas/tronco no balanço à frente, seguido do movimento de retropulsão dos braços, coordenado com a báscula da bacia, para apoio facial no banzo.

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

9.3 - **Meia-volta** (mudança de direcção) no banzo, partindo de apoio em extensão, mantendo durante a rotação o peso do corpo em cima do braço para onde se vira e o corpo em extensão.

9.4 - **Rolamento à frente**, para finalizar com os pés apoiados no banzo inferior, empurrando-o para executar **balanços**, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura do corpo.

9.5 - **Balanços** em suspensão no banzo superior, **com contacto da bacia (ventral) no banzo inferior**, coordenado com o fecho do ângulo pernas/tronco.

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

9.7 - **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

## NÍVEL AVANÇADO

*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, e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.

3 - **Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par** (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos), utilizando diversas direcções e sentidos, ocupando todo o praticável, combinando afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, com os seguintes elementos técnicos:

3.1 - **Com o base em posição de deitado dorsal** com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, **o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base**, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90º em relação ao tronco.

3.2 - **Com o base em posição de deitado dorsal**, joelhos flectidos e pés no solo, **o volante** (com entrada do lado da cabeça e pega simples), **apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar**, através da projecção da bacia para a frente e extensão dos membros superiores e do tronco, **realizando um equilíbrio nas suas coxas**.

3.3 - **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 com os membros superiores em elevação lateral. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.

3.4 - **Com o base com um joelho no solo e a outra perna flectida, o volante executa**, com entrada inferior lateral, **um pino na coxa do base** (com o peito virado para este), mantendo o alinhamento dos segmentos. O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia.

3.5 - **Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos**, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente).

3.6 - Com o base em posição de deitado dorsal, o volante efectua um salto de mãos (com apoio nos joelhos do base), apoiando os ombros nas mãos do base, que o impulsiona. Recepção ao solo equilibrada, a pés juntos ou destacados com elevação superior dos braços na fase final.

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

4.1 - Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base).

4.2 - Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e flectidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral segurando as mãos dos bases.

4.3 - Base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas (de frente para ele), segurando-o pela bacia. 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.

4.4 - Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial com segmentos alinhados e em extensão. Após impulso dos bases, o volante efectua um voo com meia-volta, para recepção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal, sendo novamente impulsionado para efectuar um segundo voo com uma volta, para uma nova recepção equilibrada nos braços dos bases.

## GINÁSTICA RÍTMICA

### NÍVEL INTRODUTÓRIO

*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, seguidas 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 do aluno lhe toque.

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

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

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

## NÍVEL ELEMENTAR

*O 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.), o que é 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, o que é 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**, em coordenação **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 essa acção 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;
- respeitando o **ritmo** imposto (pela música).

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

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

2 - Em situação de *exercitação com música*, realiza com correcção, 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**, o que é 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, o que é 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, o que é 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**, o que é 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, em coordenação com um **rolamento à frente**, recebendo a bola com as duas mãos numa posição baixa (sentado, de joelhos), o que é seguido de rolamento da bola nos braços, em coordenação 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 esta acção 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).

# ATLETISMO

## 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 de 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 **corridas de velocidade**, *em competição*, **partindo agachado em tacos**. Acelera até à velocidade maximal, 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 competição* de **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)**, *em competição*, 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**, *em competição*, **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 de voo, inclinando o tronco à frente para recepção na caixa de saltos.

7 - **Salta em altura**, *em competição*, **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 - **Salta em triplo salto**, com corrida de balanço ajustada e impulsão enérgica na tábua de chamada. Realiza em equilíbrio os apoios activos, com passagem rápida dos amortecimentos para as impulsões e colocando a bacia correctamente. Efectua a acção circular da perna de impulsão (1.º salto), estende-a e eleva a perna livre flectida para grande amplitude do salto (2.º salto) e projecta os braços para a frente, executando a técnica de passada (3.º salto) para recepção flectida na caixa de saltos.

9 - **Lança o peso de 3/4 kg** de um círculo de lançamentos, *em competição*, 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 de perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

10 - **Lança o dardo**, *em competição*, 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.

11 - **Lança o disco de um círculo de lançamentos**, pegando correctamente o engenho. Realiza a sequência de apoios em aceleração progressiva (volta em suspensão com apoios rasantes), mantendo o disco atrasado em relação ao corpo. Avança a anca e roda o corpo do lado lançador (pela parte anterior do pé), bloqueando o flanco oposto para efectuar o lançamento.

12 - **Lança o martelo** de um círculo de lançamentos, pegando correctamente o engenho. Realiza os molinetes com os braços descontraindo (à retaguarda) e estendendo (à frente), e a volta, em equilíbrio, com o martelo atrasado em relação ao corpo, colocando o peso do corpo sobre a perna de apoio. Desloca rapidamente a perna livre para apoio activo, lançando de seguida o martelo pela distorção e extensão total do corpo.

# RAQUETAS

## BADMINTON

### NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

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

2 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.

3 - Em *situação de jogo de singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se correctamente** para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

3.1 - **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

3.2 - Em **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 pegas de raqueta (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.

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

- 1 - Coopera com os companheiros, em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que possibilitem a melhoria das suas prestações.
- 2 - Aceita as decisões de arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
- 3 - Adequa as suas acções ao objectivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimentos 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 a pares* age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem:
  - 4.1 - Inicia o jogo com serviço curto ou comprido, consoante as situações, de forma a criar dificuldades ao adversário.
  - 4.2 - Desloca-se com rapidez e oportunidade (de acordo com a trajectória do volante), recuperando rapidamente a posição-base após o batimento e em condições de prosseguir o jogo com êxito:
    - 4.2.1 - No *jogo de pares*, após serviço curto, coloca-se perto da rede, enquanto o companheiro se desloca e posiciona atrás. Após serviço comprido ou em situação de defesa, coloca-se ao lado do companheiro.
    - 4.2.2 - No *jogo de singulares*, após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante.
  - 4.3 - Realiza com intencionalidade os batimentos - *clear, drive, lob, remate e amorti* - conforme a trajectória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução.
- 5 - Realiza com correcção e oportunidade, em *jogo e em exercícios-critério*, as técnicas de: **a) clear, b) lob, c) drive, d) remate, e) amorti e f) serviço curto e comprido.**

# TÉNIS

## NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.

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

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas 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 (**vólei**), avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros.

4.4 - Na devolução de bolas com trajectórias altas, **bate a bola acima do plano da cabeça**, no ponto mais alto e com o braço em extensão (**smash**), após enquadramento lateral (em relação à rede).

4.5 - Após cada batimento, **recupera o enquadramento** deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal ou do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 o(s) companheiro(s) e o(s) adversário(s), evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

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

4 - Em situação de jogo *de ténis*:

4.1 - **Serve por cima**, rápido, colocado e/ou com efeito, **encadeando o serviço com o seu deslocamento para a rede**, procurando finalizar, através de *vólei* ou *smash*, utilizando se necessário o *split-step*, para facilitar a mudança de direcção e o batimento.

4.2 - Na resposta ao serviço, e de forma a contrariar a acção ofensiva do adversário, opta, de acordo com a sua leitura do jogo, pela devolução da bola:

- **comprida e/ou colocada**;
- para passar o adversário na rede, por um dos lados, em ***passing-shot***;
- para passar o adversário, na rede, com uma bola por cima da sua cabeça, em ***lob*** (balão).

4.3 - No fundo do campo, executa com correcção e oportunidade **batimentos à direita e à esquerda**, ao longo da linha e ou cruzados, com e/ou sem efeito (*chapa*, *lift* e *slice*).

4.4 - Procura criar e explorar espaços vazios para finalizar ou criar uma situação de vantagem a meio-campo e/ou na rede, utilizando de acordo com a sua posição no campo e leitura do jogo:

4.4.1 - **Batimentos** de direita, esquerda, na passada, com e sem efeito, **do fundo do campo**.

4.4.2 - Para se aproximar da rede, a técnica de ***approaching-shot***, à esquerda e à direita, a técnica de **vólei** para preparar a acção seguinte e a técnica de ***meio-vólei***, batendo a bola imediatamente após o ressalto da mesma, quando se encontra no meio-campo.

4.4.3 - As técnicas de **vólei** à esquerda e à direita, ***vólei-amorti*** e ***smash***, quando se encontra à rede.



# TÉNIS DE MESA

## NÍVEL INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

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

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

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

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

3.2 - Mantém a pega correcta da raqueta, **pega clássica (*shakehand*)**, utilizando a face direita ou o revés consoante a direcção da bola.

3.3 - **Inicia o jogo**, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições de o 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, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 as 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 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

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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, 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 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 - vólei)**, 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 ao 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 a 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 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 de 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-tácticos, 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.

## JUDO

### NÍVEL INTRODUTÓRIO

*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 de trás "por fora" do outro braço, em pé e em equilíbrio.

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

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

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

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

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

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

*O aluno:*

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

2 - Conhece o objectivo do Judo, a ética do judoca, o grau 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 as 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 "**Kamishioigatame**", 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 "**Yokoshioigatame**", 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, e eleva-o rodando até à projecção, continuando a puxar com o outro braço.

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

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

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

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - Em todas as situações do Judo cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a sua integridade física e a do parceiro, mesmo com 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 cruzando 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 com alguma resistência ("Randori") e de jogo de luta em pé no "Tatami"*, utilizando pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, para **desequilibrar e projectar o adversário**, mantendo sempre o controlo da pega na realização das seguintes acções técnicas:

4.1 - "**Iponseoinage**", provocando o desequilíbrio (obliquamente 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 e 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 debaixo 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

## PATINAGEM ARTÍSTICA

### 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.

## NÍVEL AVANÇADO

*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 - **Elabora, realiza e aprecia uma composição em equipa, com música**, combinando, com coordenação e fluidez, habilidades seleccionadas de entre as seguintes:

2.1 - **Deslize para a frente em linha recta**, sobre um patim, mantendo a perna livre em posição normal (após uma combinação de passos para adquirir a velocidade adequada), executando percursos de cerca de 4 metros alternadamente com o patim esquerdo e o direito.

2.2 - **Deslize para a frente sobre um patim**, em curvas alternadas para a direita e para a esquerda (conforme o patim portador), sobre os rodados exteriores e sobre os rodados interiores dos patins.

2.3 - Duas **curvas exteriores para a frente** sobre o patim direito e outras tantas sobre o patim esquerdo, definindo a posição de partida, percorrendo aproximadamente metade de um círculo (cerca de 4 m de diâmetro) em cada curva.

2.4 - Duas **curvas interiores para a frente** sobre o patim direito e outras tantas sobre o patim esquerdo, definindo a posição de partida, percorrendo aproximadamente metade de um círculo (cerca de 4 m de diâmetro) em cada curva.

2.5 - **Avião em curva**, para a frente (após uma combinação de passos para adquirir a velocidade adequada), em cada uma das variantes possíveis - exterior e interior frente direito; exterior e interior frente esquerdo.

2.6 - **Águia, em curva interior**, duas vezes num sentido e outras tantas em sentido contrário, após uma combinação de passos para adquirir a velocidade adequada.

2.7 - **Inversão do sentido do deslize** exterior trás para exterior frente, rodando o corpo cerca de 45° e mudando o patim livre para patim portador, após uma combinação de passos para adquirir a velocidade adequada.

2.8 - **Deslize para trás em linha recta**, alternadamente sobre o patim esquerdo e sobre o direito (sem parar), após uma combinação de saltos para adquirir a velocidade adequada.

2.9 - **Cruzamentos em linha recta**, em deslocação para a frente e para trás, com os dois patins, alternadamente, fazendo passar o patim direito respectivamente pela frente e por trás do patim esquerdo e vice-versa, sucessivamente.

2.10 - **Três exterior para a frente**, duas vezes sobre o patim direito e outras tantas sobre o patim esquerdo.

2.11 - **Voltas de três** nos dois sentidos, com movimentos cadenciados e harmoniosos.

2.12 - **Avião seguido de carrinho** sobre o mesmo patim portador, em deslocação à frente e atrás, sem que o patim da perna livre toque o solo.

2.13 - **Deslize para trás**, alternadamente sobre um e outro patim, **flexindo a perna portadora** (a 45°) e mantendo a perna livre em extensão.

2.14 - **Mudanças de rodado** em deslizamento à frente sobre o patim direito.

3 - Realiza de forma isolada, em ligação ou integrando-os na composição, **saltos da patinagem artística**, com recepção no solo em segurança, harmonia e fluidez de movimentos: **salto de valsa, toe-loop, salchow, fip, lutz, rittberger, euler e axel exterior**.

4 - Realiza, com um mínimo de três voltas, de forma isolada, em ligação ou integrando-os na composição, **piões com entrada em movimento** e saída harmoniosa em equilíbrio: **pião interior frente, pião interior trás, pião exterior frente e pião exterior trás**.

## HÓQUEI EM PATINS

### NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

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

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito 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 a 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 a que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.

4.4 - **Remata batido, varrido e enrolado**, com precisão, em deslocamento, à esquerda e à direita, de diferentes ângulos e distâncias.

5 - Em situação de *jogo* 1 x 1, com dois alvos:

5.1 - De posse da bola, **enquadra-se ofensivamente, controlando e protegendo a bola**, favorecendo a continuidade das suas acções:

5.1.1 - **Progride em direcção ao alvo**, ganhando vantagem sobre o opositor, utilizando com oportunidade o drible, mudanças de direcção e velocidade, paragens e arranques (fintas).

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

5.2 - Quando não está de posse da bola, **pressiona o opositor** para o desarmar, mantendo o enquadramento defensivo, posicionando-se entre o alvo e o portador da bola, cobrindo a linha de remate/progressão directa.

6 - Em situação de *jogo* 2 x 2 ou 3 x 3, com alvos (defendidos por cada equipa), num campo reduzido, aplica as técnicas referidas nos objectivos anteriores, de acordo com a sua leitura do jogo:

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

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

6.2.1 - **Remata**, logo que ganha condições favoráveis.

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

6.2.3 - **Progride** para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.

6.3 - **Marca individualmente** em todo o campo, para fechar as linhas de recepção/passe e remate, mantendo o enquadramento defensivo e procurando desarmar o seu opositor directo (defesa).

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as opções e falhas dos seus colegas, dando e aceitando 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, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Adequa as suas acções, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais acções técnico-táticas e regras do jogo: a) proibição de contacto, b) jogo perigoso (manipulação do stick, c) exclusividade de contacto com a bola através do stick, d) limite de elevação da trajectória da bola (50 cm), e) linha de anti-jogo, f) golpes duplos, g) marcação de livres directos, h) indirecto e i) grande penalidade.

4 - Em *situação de jogo formal*:

4.1 - Na recuperação da posse da bola:

4.1.1 - **Desmarca-se** rapidamente, se não tem posse da bola, abrindo linhas de passe ofensivas, procurando a 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** rapidamente, utilizando a linha de passe mais ofensiva.

4.1.2.2 - **Progride**, pela zona central, para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.

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** dando continuidade às acções ofensivas:

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

4.2.2 - **Aclara**, se o companheiro conduz a bola na sua direcção, abrindo a 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 - **Passa a** um companheiro desmarcado em penetração ou apoio.

4.2.4.2 - **Progride em direcção à baliza**, ganhando vantagem sobre o opositor, utilizando com oportunidade o drible, mudanças de direcção e velocidade, paragem e arranques (fintas).

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

4.3 - Logo que perde a posse da bola, assume uma **atitude defensiva** recuando rapidamente para o seu meio - campo:

4.3.1 - **Posiciona-se numa zona central à frente da área do guarda-redes**, se se encontra em inferioridade numérica defensiva, procurando impedir a finalização rápida, até a sua equipa se encontrar em igualdade numérica.

4.3.2 - **Marca individualmente** o jogador que se encontra mais próximo, quando em igualdade numérica defensiva, fechando as linhas de recepção/passe e remate, mantendo o enquadramento defensivo e procurando desarmar o seu opositor directo.

4.4 - Como *guarda-redes*:

4.4.1 - **Enquadra-se com a bola** (sem perder a noção da sua posição relativa à baliza), movimentando-se para ocupar o maior espaço possível e procurando impedir que a bola entre na baliza.

4.4.2 - Com a bola ao seu alcance, procura passá-la a um companheiro desmarcado, iniciando rapidamente o **contra-ataque**.

5 - Realiza com correcção e oportunidade, em *situação de jogo e em exercícios-critério*, as acções ofensivas: **a) recepção de bola (à esquerda e à direita), b) condução da bola (batida e colada) em deslocamento à frente e atrás, c) fintas, d) inversões, e) paragens, f) arranques, g) mudanças de direcção e de velocidade, h) passe (batido, varrido e enrolado) em deslocamento à frente ou atrás, i) remate (batido, varrido e enrolado)**, bem como as acções defensivas: **j) enquadramento, k) pressão, l) desarme e m) intercepção**.

# CORRIDAS EM PATINS

## NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, aceitando 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 e as Ultrapassagens:

3.1 - **Patina em linha recta** com o alinhamento dos quatro pontos de 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**, de trás 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 *Charlot*, dando cinco ou seis passos, executados como se estivesse a correr.

5.2 - **Partida Frontal**, com posição inicial dos membros inferiores em *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 posterior.

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, aceitando 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 e 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 - **Transmissão** 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 tempo que 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 INTRODUTÓRIO

*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 de 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 trajectória 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 rapidamente possível, com mãos e cotovelos próximos, acompanhada 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 100 m estilos**, com partida do bloco e execução correcta das viragens e das técnicas de mariposa, costas, bruços e crol.

## B. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

### DANÇA

#### NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1- Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considera, 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 - **Apresenta um projecto de criação de uma coreografia ou de recolha de uma Dança**, integrando os seguintes elementos:

- tema;
- acompanhamento musical;
- nome dos intérpretes;
- cenário pretendido;
- guarda-roupa;
- design espacial;
- principais habilidades a utilizar (movimentos locomotores e não locomotores), ainda que de forma rudimentar;
- plano de concretização do projecto e respectiva calendarização.

4 - **Participa numa composição**, da autoria de um colega, da sua autoria ou da autoria de outrem (no caso de se tratar de um projecto de recolha), com as seguintes exigências:

- **interpretação** respeitando a ideia do autor;
- realização correcta e esteticamente rica das habilidades aprendidas e incluídas na composição;
- capacidade de **comunicação e projecção** artística.

5 - Apresenta à turma, escola ou comunidade uma pequena composição da sua autoria (de 4 a 5 minutos), respeitando os seguintes critérios de apreciação:

- **originalidade** do tema e das formas encontradas para o desenvolver;
- **unidade e coerência** temáticas;
- **fluidez e qualidade** dos movimentos;
- **grau de elaboração** (sensibilidade aos problemas tratados, número de detalhes, variedade dos elementos, estruturação temporal, ritmo de execução, estruturação espacial e harmonia de todos os elementos da composição: música, intérpretes, coreografia, tema, roupa, etc.).

# DANÇAS SOCIAIS

## NÍVEL INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

- 1 - Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
- 2 - Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
- 3 - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
- 4 - Selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica **das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba Quadrada:**

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

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

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

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

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

4.4.1 - **Passo básico** em Posição Fechada, fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido;

4.4.2 - **Passos progressivos** em Posição Fechada **em frente** sem volta ou virando progressivamente até  $\frac{1}{4}$  de 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  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um canto do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso.

5.5 - Dança o **FOXTROT SOCIAL** (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “parede mais próxima” e sendo 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. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.

2. Analisa as suas acções e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.

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

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

5. Em situação de dança a pares, nas **Danças Latino-Americanas/não progressivas**, selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da **Rumba Quadrada, Chá-Chá-Chá, Rock** (forma simplificada do **Jive**) e **Salsa** (progressões):

5.1 Mantém uma **postura natural**, com os ombros descontraídos, distinguindo Posição Fechada sem contacto de Posição Aberta e identificando as posições relativas e pega 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, e 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 ¼ 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 de modo a reajustar 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 quando reassume 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 e 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 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”.
  - 6.5.3 **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, assumindo 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 as 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 os 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  $\frac{1}{2}$  volta à esquerda para o elemento masculino e  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{4}$  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, 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 quando reassume 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), finalizando 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**:
- 6.1 - 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** (lado direito do tronco de ambos em contacto), numa postura natural.
- 6.3 - 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).
- 6.4 - 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**, 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:

6.5.1 - **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".

6.5.2 - **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".

6.5.3 - **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".

6.5.4 - **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".

6.5.5 – **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".

6.5.6 - **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.

6.5.7 - **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.

6.6 - 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:

6.6.1 - **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 em diagonal para a "parede mais próxima".

6.7 - 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:

6.7.1 - **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".

6.7.2 - **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".

6.7.3 – **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".

6.7.4 – **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".

6.7.5 – **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".

# DANÇAS TRADIÇÃOAIS PORTUGUESAS

## NÍVEL INTRODUTÓRIO

*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. Maria - 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 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 passo 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 no 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 passo 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 fluida, na segunda figura, mantendo-se o **passo de malhão** e as Marias à frente.
    - 4.1.4. Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com **passo de malhão**.
  - 4.2. No ***Malhão Minhoto***:
    - 4.2.1. Realiza o **passo serrado** descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo.
    - 4.2.2. Executa o **passo de malhão** da segunda figura em meio pivot, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda.
  - 4.3. No ***Tacão e Bico***:
    - 4.3.1. No **passo tacão e bico** cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.



4.3.2. Executa o **passo de galope lateral** em meio pivot, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas com acção dos braços baixo-cima e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.

4.3.3. No **passo gingão lateral** oscila lateralmente o tronco baixo-cima.

## 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** (pião) em **passo saltado** com elevação dos calcanhares à retaguarda.

4.1.3. Realiza o **passo 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 INTRODUTÓRIO

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

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

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

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

2.1.3. - **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.

2.1.4 - **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.

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

2.1.6 - **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.

3 - 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:

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 descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade.

4 - 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 - 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 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, **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 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*, com ambiente musical adequado, integrar 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).

## C. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES

### JOGOS TRADICIONAIS

*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.

### JOGO DO PAU PORTUGUÊS

#### NÍVEL INTRODUTÓRIO

*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 de 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 Enviesadas** com inclinação da trajectória da vara para os níveis alto, médio e baixo, pela direita e pela esquerda.

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

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

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

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

4.6.2 - **Desloca-se à retaguarda**, seleccionando os deslocamentos **de recuo e de saída** com coordenação e equilíbrio, mantendo a distância (ligeiramente superior à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores, do seu 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, combinadas 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 do nível Introdutório) 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**, flutuando 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 varramenta 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: 1° Varrimenta de cima à frente, 2° Sacudir de lado, 3° Varrimenta de cima à retaguarda, 4° Viracostas a Sacudir, 5° 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 a 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.

---

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

9.2.2 – **Sacudir à retaguarda**, partindo da posição esquerda em guarda-alta com rotação sobre o apoio direito pela esquerda a 180°, executado em simultâneo com a técnica do sacudir.

9.2.3 – **Bater atrás**, colocando a vara à retaguarda numa trajectória vertical, com extensão do membro superior que a sustenta (bater a vara atrás), saltando com chamada sobre um pé para executar uma rotação na direcção perpendicular à posição inicial.

## NÍVEL AVANÇADO

### *O aluno*

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

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

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

4 - Em situação de assalto de 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 trajectória 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 trajectória da vara, com uma inclinação de 45° na execução da varrimenta de cima, em harmonia com o deslocamento.

5.2 – **Sarilhos em deslocamento na circunferência**, em simultâneo com 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), define 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.

## D. 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 INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

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

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

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

3.1 - **Posiciona-se correctamente no caiaque**, sentado com as pernas semi-flectidas e os 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 apoia-se 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 e 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, o refluxo da água na margem, as marés, os 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 e 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 o companheiro menos apto, 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 - Cooperar 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.



# CICLOCROSSE / CICLOTURISMO

## NÍVEL INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, aceitando 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 - **Cumpra um percurso em bicicleta**, num trajecto e limite de tempo previamente estabelecidos, realizando com equilíbrio e coordenação as habilidades:

4.1 - **Desmonta e monta em andamento**, apoiando um pé no pedal, quer para o lado esquerdo quer para o direito.

4.2 - **Agarra**, quer com a mão esquerda quer com a direita, um objecto colocado num plano inferior e coloca-o num plano elevado.

4.3 - **Trava e mantém a bicicleta parada**, em equilíbrio, durante algum tempo, retomando de seguida o andamento.

4.4 - Percorre um trajecto em **slalom**, com **mudanças de direcção** à esquerda e à direita, sem perder velocidade.

4.5 - Realiza um **trajecto em oito** num espaço reduzido.

4.6 - Percorre um trajecto curto e em linha recta, **retirando as duas mãos do guiador**, mantendo a direcção e a segurança.

## NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

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

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

3 – Conhece e cumpre as regras de trânsito, conforme o código da estrada para velocípedes sem motor.

4 - Numa viagem de bicicleta que integre percursos de distâncias e características diversas:

4.1 - **Prepara a bicicleta e o material** de reparação e manutenção necessário.

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 as características dos percursos.

4.5 - **Selecciona** de forma adequada o **que comer e beber** e os momentos para o fazer.

4.6 - **Selecciona** ("joga") de forma adequada a **roda pedaleira e carretos**, de acordo com os acidentes de terreno.

5 - Realiza um **percurso de 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

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas e na preservação e arrumação do material, aceitando 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** preestabelecida.

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.

## GOLFE

### NÍVEL INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros e cumpre as regras de segurança estabelecidas, nas situações de exercício e de 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, com ligeira flexão das pernas, flexão do tronco à frente e braços 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.

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 destros) 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 o 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 de jogo, respeitando a sua integridade física e a dos colegas.

2 – Tratar 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 e a prioridade no campo e os 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 da frente da bola.

8.4 - **Coloca a bola** num ponto tal que uma linha que passe 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 destros).

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 de 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.

9.5 - **Coloca a bola** num ponto tal que uma linha que passe 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 destros).

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 destros), 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 destros).

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 de 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 n.º 4 ao n.º 9 e *Wedges*, *sand*, *pitch* ou outros) e madeiras (diferentes numerações).
- 6 - Escolhe os 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.

# MONTANHISMO/ESCALADA

## NÍVEL INTRODUTÓRIO

*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 trepar 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 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 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 *rapel* 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 travagem.

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 - **Cumpre 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 e à alteração das condições climáticas, prevenindo-os; **assegura as condições** pessoais **de sobrevivência**, verifica as 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 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.

5.4 - **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** (destrepando) **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 uma **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.

# ORIENTAÇÃO

## NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

1 - Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

2 - **Realiza um percurso** fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o **cartão de controlo** preenchido correctamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga:

2.1 - **Orienta o mapa** correctamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola;

2.2 - **Identifica as características do percurso**, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.

2.3 - **Calcula distâncias** de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida;

2.4 - Em percurso de opção múltipla, **selecciona o trajecto**, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - **Realiza um percurso** individual, o mais rápido possível, com o cartão de controlo preenchido correctamente, segundo um **mapa topográfico** e com a ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga, considerando as características do terreno, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico:

1.1 - **Identifica o percurso e tipo de terreno** através de curvas de nível (vales, declives, tergos, escarpas, etc.) e das informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.

1.2 - **Determina** correctamente a **cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas**.

1.3 - **Escolhe o caminho** mais curto e melhor (mais rápido) de forma a atingir o posto de controlo desejado, atendendo às exigências da totalidade do percurso.

1.4 - **Interpreta** correctamente a **sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo**, conhecendo a finalidade das diferentes colunas e espaços, na identificação e localização de cada posto de controlo.

## TIRO COM ARCO

### NÍVEL INTRODUTÓRIO

*O aluno:*

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

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

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

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

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

6 - Na *situação de tiro com arco sobre a linha de tiro*, a uma distância não superior a 10 m do alvo e com 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, o 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 descontraída, 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 descontraída 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 desconstracção 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, ao grau de risco das acções técnicas e às 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 - Cooperar com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros e colaborando na preparação, arrumação e preservação do equipamento.

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

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

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

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

6 - Na *situação de competição de Tiro com Arco*, a todas as distâncias regulamentares do alvo, e com uma força de arco superior a 20 libras (à sua escolha), **dispara as três flechas** no tempo limite de 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 INTRODUTÓRIO

*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 na 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 fiel**.

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 na 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 maréações - **de popa, de través, ao largo e bolina cerrada** - executando:

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

4.2 - **Viragens de bordo**, por devante e em roda.

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1- Coopera com os companheiros, no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade, na preservação e arrumação do material e na 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 maréações**, 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 INTRODUTÓRIO

*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) popa, e) leme, f) patilhão, g) painel de popa, 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) **cambar**, 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) **popa**, f) **popa 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 introdutório: **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 popa, 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 popa, 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 – 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, 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 régua, j) olhal, k) alantas e l) pau de *spi*.**

7 – **Aparelha e desaparelha** 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 popa 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 INTRODUTÓRIO

*O 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, a estação do ano e o local previsto:

- alimentação,
- roupa,
- artigos de higiene,
- abrigo - dormida,
- manutenção,
- primeiros socorros,
- outros.

1.2 - **Arruma a mochila** de modo a transportá-la o mais comodamente possível e de acordo com o tipo de mochila (com ou sem armação).

1.3 - **Monta a tenda**, orientando-a de acordo com as condições climatéricas e desmonta-a correctamente, cumprindo as regras básicas da montagem, desmontagem e manutenção da tenda.

1.4 - **Respeita as restrições, deveres e direitos** recomendados pelo proprietário do local onde vai acampar ou acantonar.

1.5 - **Constrói, mantém e protege uma latrina**, tendo em conta o número de dias que está em campo.

1.6 - **Acende uma fogueira**, quando necessário, seleccionando o local e a lenha a utilizar e tomando as precauções necessárias à preservação das condições ecológicas.

1.7 - Conhece a composição de um **estojo de primeiros socorros**, utilizando-o, se necessário.

### NÍVEL ELEMENTAR

*O aluno:*

1 - Em 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 funções dos elementos que compõem a tenda e cumpre as regras básicas da sua utilização, de acordo com as condições climáticas:

- **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 –Conhece e utiliza quando necessário os nós: **direito, correr, porco/barqueiro, botão em quadrado**.

## NÍVEL AVANÇADO

*O aluno:*

1 - Em acantonamento ou acampamento de vários dias, em grupo, sejam quais forem as condições geográficas e ou 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 preparação do acampamento, cumprindo com êxito as **funções administrativas e financeiras** que lhe sejam atribuídas:

- transportes,
- higiene,
- cozinha,
- outras.



## 4. BIBLIOGRAFIA

### ***Obras de referência relativas ao FUTEBOL que auxiliam o professor na tomada de decisões de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem***

Dietrich, K. (1978). *Le Football, Apprentissage et pratique par le jeu*. Paris: Vigot.

### **Artigos que apresentam propostas metodológicas relativas a aspectos particulares e essenciais do ensino do FUTEBOL**

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização Dos Exercícios De Treino Em Futebol*. Lisboa. Ed. FPF. pp. 69 a 92

Queiroz, C. (1983). Para uma Teoria do Ensino/Treino de Futebol- Análise Sistemática do Jogo. *Futebol em Revista*, 4ª série, n.º 2, 27 - 31.

Queiroz, C. (1983). Para uma Teoria do Ensino/Treino de Futebol. *Futebol em Revista*, 4ª série, n.º 1.

### ***Obras de referência relativas ao VOLEIBOL que auxiliam o professor na tomada de decisões de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem***

Bento, J. (1987). *O Voleibol na escola*. Lisboa: Horizonte.

Fraga, F. (1995). *Conhecer o Voleibol*. Lisboa: Ed. Universitárias Lusófonas.

Mesquita, I. (1994). *Proposta metodológica para o ensino do Voleibol*. O ensino dos Jogos Desportivos. Porto: Centro de Estudos Dos Jogos Desportivos/ FCDEF-UP.

### **Artigos que apresentam propostas metodológicas relativas a aspectos particulares e essenciais do ensino do VOLEIBOL**

Bento, J. (1986). Que Voleibol na escola? *Horizonte*, II (12), 208 – 213.

Mesquita, I. (1991). : O ensino do Voleibol na escola. *Horizonte*, VIII (43), 31-37.

Moutinho, C. (S.D.). *A Estrutura Funcional Do Voleibol*. FCDEF, 157 – 203.

### ***Obras de referência relativas ao BASQUETEBOL que auxiliam o professor na tomada de decisões de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem***

Adelino, J. (1991). *As Coisas Simples do Basquetebol*. Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol.

Barreto, H. & Gomes, M. (1989). *A Concretização de uma Unidade Didáctica em Basquetebol*. Linda- a- Velha: IDAF.

## **Artigos que apresentam propostas metodológicas relativas a aspectos particulares e essenciais do ensino do BASQUETEBOL**

- Barreto, H. (1984). Basquetebol, Técnica Individual Ofensiva. *Horizonte*, I(4), 115-120.
- Lima, T. (1979). Drible, uma Técnica para Aprender Cedo e Treinar Sempre. *O Treinador*, 6, 19-27.
- Lima, T. (1981). *Passe- Técnica que faz o Jogador de Equipa*. ANTB, 8, pp. 25-39.
- Lima, T. (1985). O Ensino do Lançamento na Passada- uma Solução. *Horizonte*, I (5), 156-158.

## **Obras de referência relativas ao ANDEBOL que auxiliam o professor na tomada de decisões de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem**

- Barcenas, D. & Róman, J. (1991)- *Balonmano Técnica e metodologia*. Madrid: Gymnos.
- Garcia, J. (1992) . *Balonmano, Fundamentos Y Etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos.
- Oliveira, F. (1995). *Ensinar o Andebol*. Campo das Letras.
- Ribeiro, M. (1998). *O Andebol na Escola*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

## **Obras de referência relativas à GINÁSTICA que auxiliam o professor na tomada de decisões de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem**

- Borrmann, G. (1980). *Ginástica de aparelhos*. Lisboa: Estampa.
- Carrasco, R. (1981). *Pedagogia dos aparelhos*. São Paulo: Manole.
- Carrasco, R. (1981). *Tentativa de Sistematização da aprendizagem da Ginástica Olímpica*. São Paulo: Manole.
- Carrasco, R. (1983). *Pedagogia dos Aparelhos. Cadernos Técnicos do treinador. As rotações à frente*. São Paulo: Manole.
- Martin, P. (1997). *A Ginástica Feminina (A técnica. A prática. A competição)*. Lisboa: Estampa.
- Peixoto, C. (1990). *Trampolins Elásticos – Sistematização da Aprendizagem*. Cruz Quebrada: FMH.

## **Obras de referência relativas à GINÁSTICA ACROBÁTICA que auxiliam o professor na tomada de decisões de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem**

- Guimarães, M. (2000). Documento de apoio a professores, in Regulamento específico de Ginástica. Lisboa: GCDE.
- Guimarães, M. e Serranito, P. (1991). *Regulamento Orientador para os Desportos Gímnicos*. Lisboa: GCDE.
- Sotirov, S. (1982). *Primeiros passos na Acrobática*. Sofia. Bulgária: Medica.
- Zielinska, G. (1987). *Women's pair and trios in sport acrobatics*. Varsóvia . Polónia: PZAS.

**Artigos que apresentam propostas metodológicas relativas a aspectos particulares e essenciais do ensino da GINÁSTICA ACROBÁTICA**

Guimarães, M. (2000). *Acrobática na escola*. Comunicação nas IV Jornadas Europeas de Intercambio de Experiencias de Educación Física en Primaria e Secundaria. Medina del Campo – Espanha

***Obras de referência relativas ao ATLETISMO que auxiliam o professor na tomada de decisões de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem***

Garcia, R. (1993). *O Ensino do Atletismo - As corridas, os saltos e os lançamentos*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

Schmolinski, G. (1992). *Atletismo*. Lisboa: Estampa.

Seners, P. (1989). *L'Enseignement de l'Athlétisme em milieu scolaire*. Paris: Vigot

**Artigos que apresentam propostas metodológicas relativas a aspectos particulares e essenciais do ensino do ATLETISMO**

Bondarchuk, A. (1992): *O Ensino do Atletismo na Escola*, Conferência proferida no âmbito do Plano de Desenvolvimento do Atletismo, CML/FPA/AAL.

**Artigos que apresentam propostas metodológicas relativas a aspectos particulares e essenciais do ensino do BADMINTON**

Quinaz, L. (1986). Badminton: a criança e o Jogo. Lisboa: Horizonte. Dossier.

***Obras de referência relativas ao TÊNIS que auxiliam o professor na tomada de decisões de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem***

Federaciona Alemana de Tenis. *El Tenis. Golpes Basicos*

Hohm, J. *Tennis-technique-tactics-training*

Federação Portuguesa de Ténis. Manual de Treinadores – Nível I e Nível II

Sturm, K. (sd). *Tennis*. Lisboa: Estampa.

***Obras de referência relativas à PATINAGEM que auxiliam o professor na tomada de decisões de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem***

Gourinches, A. & Millet-Le-Breton, E. (1990). *Patinage à Roulettes*. Paris: EPS.

Honório, E.(1988). *Hóquei em Patins - Aspectos Específicos da Modalidade*. Lisboa: ME/DGD.

**Artigos que apresentam propostas metodológicas relativas a aspectos particulares e essenciais do ensino da DANÇA**

Xarez, L. (1996). *Dança na escola: proposta metodológica com base nas acções motoras*. In: G. Valeiro, M. Acero, S. Alonso, F. Romero & B. Arce (Eds). Actas do VI Congresso galego de Educacion Fisica, Volumen II (pp. 375-382). Coruña: Universidade da Coruña.

Xarez, L. et al (1992). A Dança no 1º Ciclo. *Boletim SPEF*, 5/6, 97-96.

***Obras de referência sobre o desenvolvimento das capacidades motoras e os conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física, bem como aos aspectos relacionados com a saúde***

Adelino, J. , Vieira, J. & Coelho, O. (1999). *Treino de jovens- o que todos precisam de saber*. Lisboa: CEFD.

Barata, T. et al (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna. Sobre(o)viver*. Lisboa: Europress.

Castelo, J. et al (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Cruz Quebrada: F.M.H.

Lopes, V. , Maia, J. & Mota, J. (2000). *Aptidões e Habilidades Motoras- uma Visão Desenvolvimentalista*. Lisboa: Horizonte.

Massada, L. (1985). *Lesões típicas do desportista*. Lisboa: Caminho.

Mitra, G. & Mogos, A. (1990). *O Desenvolvimento das Qualidades Motoras no Jovem Atleta*. Lisboa: Horizonte.

Mota, J. & Appell, J. (1995). *Educação da saúde – aulas suplementares*. Lisboa: Horizonte.

Nunes, L. (1996). *O Organismo no esforço*. Lisboa: Caminho.

Vários (1998). *A Educação para a Saúde. O Papel da EF na promoção de estilos de vida saudáveis*. Lisboa: SPEF e Omniserviços.

**Artigos que apresentam propostas metodológicas relativas a aspectos particulares e essenciais do treino das capacidades motoras**

Almeida, J. (1990). Programação de prevenção de lesões no desporto. *Treino Desportivo*, IIª Série , n.º 19, 38.

Carvalho, C. (1996). *A força em crianças jovens – o seu desenvolvimento e treinabilidade*. Lisboa: Horizonte.

Cunha, P. (1990). Estratégia de desenvolvimento a longo prazo das capacidades motoras. *Treino Desportivo*, IIª Série, n.º 17, 49.

Júnior, A. (1991). Exercício e promoção da Saúde. *Horizonte*, VII (44), 73.

Marques, A. & Matos, Z. (1988). "Metodologia do desenvolvimento da força, da velocidade, da flexibilidade e da resistência na escola", *Horizonte*, V (27).

***Obras de referência sobre a interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra-escolares no seio dos quais se realizam as actividades físicas***

- Bento, J. (1990). *Desporto, Saúde e Vida - em defesa do Desporto*. Lisboa: Horizonte.
- Esteves, J. (1970). *O Desporto e as estruturas sociais*. Lisboa: Prelo Editora.
- Lima, T. (1981). *Alta Competição. Desporto de dimensões humanas?*. Lisboa: Horizonte.
- Limbergen, K. et al (1989). *As causas sociais e sócio-psicológicas do vandalismo futebolístico*. Antologia de Textos, n.º 123. Lisboa: DGD.
- Marreiros, J. (1988). *Jogos Olímpicos e Olimpismo*. Tomar: autor.
- Personne, J. (1991). *Nenhuma medalha vale a vida de uma criança*. Lisboa: Horizonte.
- Reys, L. (1988). *O farmacêutico e o 'doping'*. Antologia de Textos, n.º 101. Lisboa: DGD.
- Tolleneer, J. & Vanreusel, B. (1987). *Desporto e violência: considerações ecológicas*. Antologia de Textos, n.º 60. Lisboa: DGD.

***Artigos que tratam diversos aspectos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra-escolares no seio dos quais se realizam as actividades físicas***

- Bom, L. (1987). A prática desportiva e o ideário olímpico. *O Jornal da Educação*, 6.
- Coelho, O. (1989). O espírito desportivo e a formação do praticante. *Horizonte*, VI (36), 137.
- Gonçalves, C. (1988). O espírito desportivo, *Horizonte*, Dossier II, V (28).
- Hasse, M. (1991). A Mulher, o Desporto e a Sociedade Moderna em Portugal. *Horizonte*, VIII (46), 123.
- Lima, T. (1990). A eliminação desportiva precoce. *Treino Desportivo*, IIª Série, n.º 14, 25.
- Lima, T. (1991). Os profissionais do desporto. *Treino Desportivo*, IIª Série, n.º 22, 8.
- Moura, J. (1991). Arbitragem e juízo, a regra e o jogo. *Horizonte*, VII (44), 27.
- Soares, J. (1989). Valerá a pena falar em espírito desportivo? *Horizonte*, VI (34), 132.

## OUTRA BIBLIOGRAFIA

### JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Colectivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Graça, A. & Oliveira, J. (1994). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Centro de estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF.
- Mahlo, F. ( s.d.). *O acto tático no jogo*. Tradução Portuguesa de Serzedelo, A. Lisboa: Compendium.
- Oliveira, J. & Tavares, F. (1997). *Estratégia e tática nos JDC*. Porto: FCDEF- UP.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Horizonte.

### CORFEBOL

- Ferro, N. & Ramos, J. (2000). Corfebol – uma proposta para a sua iniciação curricular. *Horizonte*, XVI(93), 35-39.
- Granja, C., Ferro, N. & Ramos, J. (1997). *Corfebol – Uma introdução à modalidade*. Europraxis.

### BEISEBOL/SOFTBOL

- Lucas, F. (1991). Beisebol. *Horizonte*, VII(46), 133-136.
- Lucas, F., Oliveira, J. & Mendes, R. (1993). Ataque no Softebol – O corredor de Bases. *Horizonte*, X (56), 52-56.
- Lucas, F., Oliveira, J. & Mendes, R. (1994). A Defesa no Softebol: o Receptor. *Horizonte*, X (56), 52-56.
- Oliveira, J. & Mendes, R. Iniciação ao basebol e softebol – o jogo do “T”, *Horizonte*, XVI (92), 27.
- Oliveira, J. & Mendes, R. (1996). *Basebol e Softebol*. Coimbra: Almedina.
- Oliveira, J. & Mendes, R. (1997). Normas de segurança no Basebol e Softebol. *Horizonte*, XIV, (80).

### GINÁSTICA

- Peixoto, C. (1984). – *Ginástica desportiva*. Cruz Quebrada: ISEF.
- Peixoto, C. & Ferreira, V. (1993)- *A ajuda Manual – atitude corporal face ao executante*. Cruz Quebrada: FMH.
- Spohel, V. (1984). *1000 exercices en jeux de Gymnastique aux agrès*. Paris: Vigot.

### GINÁSTICA RÍTMICA

- Candeias, J. (1983). *Ginástica Rítmica – Exercícios com Maças*. Cruz Quebrada: ISEF.
- Cassagne, M. ( 1990). *Gymnastique Rythmique Sportive*. Paris: Amphora.
- Jackman, J. & Currier, B. (1993). *Técnicas y Juegos Gimnásticos*. Barcelona: Paidotribo.

- Mendizabal, S. & Mendizabal, I. (1985). *Iniciacion a la Gimnasia Rítmica – Manos Libres, Cuerda, Pelota*. Madrid: Gymnos.
- Mendizabal, S. & Mendizabal, I. (1988). *Iniciacion a la Gimnasia Rítmica – Aros, Mazas, Cintas*. Madrid: Gymnos.

## **TÉNIS DE MESA**

- Mollodzoff, P. (1995). *Le Tennis de Table ... en Tête*. Paris: France Tennis de Table.
- Oliveira, J. (1990). *Manual de Ténis de Mesa*. Lisboa: C.M. Lisboa.
- Proust, J. (1990). *Berthe de Ping à Pong*. Paris: France Tennis de Table.
- Sève, C. (1994). Tennis de Table - De l'école... aux Associations. Paris: *Revue EPS*.
- Sève, C. & Weber, J. (1991). La Formation du Jouer en Tennis de Table – Un exemple de progression sur trois niveaux. CTR Haut-Normandie. Paris: *Revue EPS*.
- Silvain, J. (1997). *Almanach du Tennis de Table*. Paris: Federation Française de Tennis de Table.

## **DESPORTOS DE COMBATE**

- Lima, A. (1995)- As bases das actividades físico desportivas de combate. *Horizonte*, XI (66).
- Lima, A. (1998)- A Introdução Dos Desportos De Combate como Matéria da Educação Física Curricular para os Ensinos Básicos e Secundários. *Horizonte*, XV (86), 17-28.

## **LUTA**

- Galantinho, A. & Torres, J. (1977). *Curso de Monitores de Lutas Amadoras*. Lisboa: DGD.
- Vários, (1992). *Vários Elementos de Apoio ao Treinador de Lutas Amadoras*. Lisboa: FPLA.
- Vários, (1977). *Cartilha do Lutador, Graus I e II*. Lisboa: DGD.

## **JUDO**

- Coche, J. et al. (1989). *Judo technique, Tactique, Entraînement*. Paris: Robert Laffont.
- FFJDA, autores vários (1982). *Service de la recherche – Le Judo (13/15 anos)*. Paris: autor.
- Monteiro, L. (1991). A Aprendizagem das Técnicas nos Escalões Jovens. *Boletim Técnico*, 3. Lisboa: FPJ.
- Monteiro, L. et al. (1996). Planificação do Processo Ensino-Aprendizagem do Judo numa Classe de Iniciação (6-10 anos). *Judo- Revista Técnica e Informativa*, 2, 44-49. ANTJ.

## **DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS**

- Fernandes, M. (1991). A estrutura rítmica na dança popular portuguesa – ensaio de descrição e hierarquização segundo critérios de acentuação e duração. Tese de Mestrado, U.T.L. – F.M.H.
- Fernandes, M. (1991). Sistematização da Dança Tradicional Portuguesa – classificação das variáveis coreográficas. Tese de Doutoramento, U.T.L. – F.M.H.
- Langlois, B. (1989). La Pratique de la Danse Folklorique. Moyer de L'Éducation Physique au Niveau d' Enseignement Élémentaire. *L'Éducation Physique*, 29, 2, 17-18.
- Moura, M. (1992). A estrutura Rítmica na Dança Popular Portuguesa. Actas da Conferência Internacional Dança: Cursos e Discursos, Ed. FMH, pp51-53.
- Moura, M. (1992). É Possível Classificar As Danças Tradicionais Portuguesas Na Sua Dimensão Coreográfica?. Actas da Conferência Internacional Continentes em Movimento, Novas Tendências do Ensino da Dança, Ed. FMH, pp134-146.
- Ribas, T. (1983). *Danças Populares portuguesas*. Biblioteca Breve.

## **DANÇAS SOCIAIS**

- Laird, W. (1988). *Tecnhique of Latin Dancing*. 5ª Ed. IDTA.
- Leymarie, I. (1997). *La Musique Sud-Américaine. Rythmes et Danses d'un Continen*. France: Ed. Gallimard.
- Rosado, M. (1998). As danças sociais no contexto escolar e não escolar. Tese de Mestrado, U.T.L. – F.M.H. (nº 20718).

## **AERÓBICA**

- Cooper, P. (ed). (1987). *Aerobics– Theory&Practice– Self Study Workbook*. Califórnia: AFAA.
- Gelder, N. (ed.). (1993). *Aerobic Dance*. Exercise Instructor Manual. San Diego: IDEA Foundation.
- Jordan, P. (ed). (1995). *Fitness – Theory & Practice*. 2ª ed. Califórnia: AFAA.
- Vários (1994). *Professional Instructor*. São Paulo: Fitness.

## **JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES**

- Lima, A. (1999). *O Jogo do pau Português nos Programas de Educação Física*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

## **NATAÇÃO**

- Carvalho, C. (1994). *Natação– contributo para o sucesso do ensino- aprendizagem*. Edição do autor
- Chollet, D. (1992). *Approche Scientifique de la Natacion Sportive*. Paris: Vigot.
- Maglischo, E. (1982). *Swimming faster*. California: Mayfield Publishing Company Mountain View.



Pelayio, P., Maillard, D., Rozier, D. & Chollet, D. (1999). *Natation au Collège et au Lycée*. Paris: Revue.

## **ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA**

Brun, D. & Guern, F. (1997). *Manual De Viagem Para Amantes Da Natureza*. Publicações Europa-América.

Delgado, A. (1991). *Manual Didactico de actividades en la Naturaleza*. Sevilha: Wanceulen.

Miracle, L. (1994). *Nuevos Deportes de Aventura y riesgo*. Barna: Planeta.

Quilez, M. (1997). *Guia Prática de la Iniciacion a los Deportes en la Naturaleza*. Madrid: Gymnos.

## **ORIENTAÇÃO**

Beck, S. (1989). *Aventura de Caminhar*. Editora Ágora.

Hasselstrand, C. (1987). *Learning Orienteering Step by Step*. International Orienteering Federation.

Mendonça, C. (sd). *Orientação- Desporto na Natureza*. Desporto e Sociedade (Antologia de Textos). Desporto na escola. Lisboa: MEC/DGD.

Mendonça, C. (1988). Orientação - Potencial na Dinamização Social. Estágio de Verão da Revista Horizonte, Lisboa.

## **CANOAGEM**

Cunha, L. (sd). A Canoagem. *Horizonte*, VI (38).

Correia, A. (sd). Rios, Espaços de Aventura. *Horizonte*, VI(43), 3-8.

Pires, G. et al. (sd). As dez principais regras de Segurança em Modalidades Desportivas Aquáticas. *Horizonte*, 26, 65-66.

## **MONTANHISMO/ESCALADA**

Aguilera, M. (1996). *Prevencion, Seguridad y Autorrescate en Montana*. Madrid: Desnivel.

Hoffman, M. (1993). *Manual de Escalada* (Trad para Castelhana, 2ª ed). Madrid: Desnivel. Editora Gráficas Cristal.

Long, J. (1994). *Escalar em Rocódromos* (Trad para Castelhana, 1ª ed). Madrid: Desnivel. Editora Miran.

Shubert, P. (1994). *Seguridad y riesgo: Análisis y preención de accidentes de escalada* (Trad para Castelhana, 1ª ed.). Madrid: Desnivel.

Belo, P. (1995). Escalada na escola. *Horizonte*, XII (67).

Silva, F. et al. (2000). *Segurança em Actividades de Aventura- Manobras de Cordas para Transposição de Obstáculos*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, MJD.

## DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS E CONHECIMENTOS RELATIVOS AOS PROCESSOS DE ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

- Bouchard, C., Shepard, R. & Stephens, T. (1994). *Physical Activity, Fitness and Health*. Illinois: Human Kinetics.
- Cahill, B., Pearl, A. (1993). *Intensive Participation in Children's Sports*. Illinois: Human Kinetics Sports.
- Marques, A. (1990). "Treinar sem correr riscos", *Treino Desportivo*, IIª Série, n.º 19, 9.
- Rowland, T. (1996). *Developmental Exercise Physiology*. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Smoll & Maggil, A. (1988). *Children in Sport*. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Soares, J., Appell, H. (1990). *Adaptação muscular ao exercício físico*. Lisboa: Horizonte.

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

- Cabaço, J. (1990). Planeamento Urbanístico, prevenção e delinquência - os espaços de Desporto e Lazer. *Horizonte*, VII (40), 129.
- Dragan, I. (1984). "Saúde - um recorde". Lisboa: Horizonte.
- Feio, N. (1985). *Portugal. Desporto e Sociedade*. Lisboa: Direcção Geral da Comunicação Social.
- Feio, N. (S/D). *Desporto e Política. Ensaio para a sua compreensão*. Lisboa: Compendium.
- Gulzman, M. (1992). *A História dos Jogos Olímpicos*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Horst, B., Dietrich, L. & Berthold, F. (1990). Treinar sem correr riscos. *Treino Desportivo*, IIª Série, n.º 18, 43.
- Lima, T. (1988). O espírito desportivo. *Horizonte*, V (28), 132.
- Ramilo, T. (1991). Por uma política desportiva de lazer e bem-estar. *Horizonte*, VII (42), 211.
- Robert, J. (1991). A ética desportiva e a luta pela vitória. *Treino Desportivo*, IIª Série, n.º 21, 8.
- Sobral, F. (1980). *Introdução à Educação Física*. Lisboa: Horizonte.
- Sobral, F. (1991). Desporto Escolar e Desporto Federado - um falso dilema. *Horizonte*, III (41).

Face à enorme quantidade e diversidade de páginas existentes na *Internet*, sugerem-se, como possíveis pontos de partida para acesso a páginas relativas a informação diversificada (Federações, Instituições, bibliografia, modalidades, etc.), os sites:

<http://www.infordesporto.pt>

<http://www.abre.net/ed.fisica>