

CURSOS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

PROGRAMA

Componente de Formação Sociocultural

Disciplina de

Educação Física

Direcção-Geral de Formação Vocacional

2005

Parte I

Orgânica Geral

Índice:

	Página
1. Caracterização da Disciplina	3
2. Visão Geral do Programa	12
3. Competências a Desenvolver.	15
4. Orientações Metodológicas / Avaliação	22
5. Elenco Modular	30
6. Bibliografia	32

1. Caracterização da Disciplina

A disciplina de Educação Física desempenha hoje, no quadro do sistema educativo português, um papel fundamental no desenvolvimento da criança e do jovem já que se mantém no currículo de todos os alunos ao longo do ensino básico e do ensino secundário.

Tal facto acarreta, para todos os intervenientes, responsabilidades acrescidas já que a progressão, consolidação e ampliação dos efeitos desta área curricular não podem permanecer indiferentes a um percurso de continuidade.

Existe, sem dúvida, um conjunto de factores que afectam esse processo, alguns dos quais não são directamente controlados pelos docentes enquanto responsáveis últimos do acto educativo, como é o caso da qualidade e adequação das instalações para a Educação Física e a carga horária atribuída.

Outros factores não esgotaram ainda as possibilidades de potenciar as suas virtualidades e procuram, num processo dinâmico, novas achegas para que consigam aumentar o seu contributo para a melhoria e a qualidade da disciplina.

Neste caso estão os **Programas Nacionais de Educação Física** que se têm vindo a mostrar ajustados e com possibilidades de fazer emergir as suas virtualidades, como tem sido reconhecido pelas várias entidades participantes na revisão curricular.

A construção integrada dos programas do ensino básico e secundário, permitindo um processo relativamente estabilizado de articulação vertical e horizontal, forneceu-lhes uma consistência que, aliada a um conjunto de decisões estratégicas e à ampla participação de diferentes sectores do mundo das actividades físicas e desportivas, lhes permitiu atravessar o tempo sem desgaste nem significativa desactualização.

Assim sendo, todos os programas que surjam no quadro desta área disciplinar têm, inevitavelmente, de se enquadrar na sua filosofia, sujeitando-se ao quadro global das decisões da sua construção, bem como aos aspectos nele referenciados que, sendo de ordem genérica e transversal aos diferentes programas, devem concorrer de forma idêntica para todo e qualquer programa nesta área.

Esta é a decisão básica e estruturante do presente programa, enquadrando-o no conjunto de todos os restantes da área da Educação Física, e procurando que se torne mais um elo do seu currículo, sofrendo as influências das decisões já anteriormente tomadas mas, fornecendo, igualmente, novos motivos de reflexão e de enriquecimento, por forma a corresponder aos contornos específicos que a disciplina, inscrita na matriz curricular dos **Cursos de Educação e Formação**, exige, concretamente, especificidades relativas às características dos alunos, à organização modular e à menor carga horária, relativamente aos cursos da escolaridade básica.

Neste contexto, apresentam-se, de seguida, **as finalidades da Educação Física para o Ensino Básico e para o Ensino Secundário**, necessariamente comuns a todos os cursos que integram estes níveis de ensino:

Finalidades da Educação Física do Ensino Básico (Cursos de Tipo 1,2 e 3):

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

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

Finalidades da Educação Física do Ensino Secundário (Cursos de Tipo 4, Formação Complementar, 5, 6 e 7):

- 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 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 de 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 rítmicas expressivas (dança), 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.

As finalidades definem **os campos ou áreas que integram a Educação Física**, cujo conteúdo é adiante explicitado através das competências de cada ciclo formativo/áreas e das especificações das matérias que integram essas áreas, delimitando assim a sua extensão.

No **quadro 1 – Extensão da Educação Física**, que se apresenta na página seguinte, estão indicados os diferentes tipos de actividades físicas (de 1 a 4), bem como os campos relativos aos conhecimentos e processos de elevação/manutenção da condição física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as actividades físicas (traduzidos em B, C1 e C2), decorrentes das finalidades.

QUADRO 1- Extensão da Educação Física

A. ACTIVIDADES FÍSICAS									
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 Voleibol Basquetebol Andebol Corfebol Raguebi Hóquei em campo Softebol/Basebol	Solo Aparelhos Rítmica Acrobática	Corridas Saltos Lançamentos	Badminton Ténis Ténis de Mesa	Luta Judo	Patin. Art. Hóquei Corridas	Natação	Dança Moderna Danças Tradicionais Portuguesas Danças Sociais Aeróbica	Infantis Outros	Orientação Montanhismo /Escalada Vela, Canoagem, etc.
B. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS									
C1. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA									
C2 .APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS, EXTRA-ESCOLARES NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FISICAS									

Deste modo, consideram-se **três grandes áreas de extensão da Educação Física**, em função da natureza das actividades implicadas:

- A- **Actividades Físicas** – integra uma área de **Actividades Físicas Desportivas**, que se decompõem em sub-áreas, uma área de **Actividades Rítmicas Expressivas** (Dança), uma área de **Jogos Tradicionais e Populares** e uma área de **Actividades de Exploração da Natureza**;
- B- **Aptidão Física**, nomeadamente, o desenvolvimento das capacidades motoras (área A - quadro 1 – Extensão da Educação Física);
- C- **Conhecimentos**, abarcando os relativos aos processos de elevação e manutenção da condição física e os relativos à interpretação dos contextos onde se realizam as actividades físicas (áreas B e C do quadro 1 – Extensão da Educação Física).

Com base neste quadro conceptual e tendo em conta a carga horária disponível para a disciplina no âmbito dos cursos de educação e formação e a sua organização, foram consideradas as seguintes áreas de extensão da Educação Física, numa sistematização tripartida que, para facilitar a sua operacionalização, não utiliza a referência a sub-áreas:

A – Actividades Físicas:

1. Jogos Desportivos Colectivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)
2. Ginástica ou Atletismo (Solo, Aparelhos, Acrobática e Corridas, Saltos e Lançamentos)
3. Outras Actividades Físicas Desportivas (Natação/Raquetas/Patinagem/ Combate)
4. Actividades de Exploração da Natureza (Orientação, entre outras)
5. Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas e Aeróbica)

B - Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas;

C - Conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas.

As competências a desenvolver em cada ciclo de formação organizam-se em três subconjuntos: os objectivos transversais e comuns a todas as áreas consideradas, objectivos das áreas/matérias obrigatórias do currículo e, ainda outro, relativo às opções dos alunos.

Este nível de operacionalização dos objectivos é apresentado na primeira parte do programa, surgindo na segunda parte do programa, a especificação dos objectivos de cada matéria por área, considerando as formas típicas das habilidades, os regulamentos, a constituição de grupos, e as qualidades biológicas e psicológicas solicitadas.

O grau de discriminação nas áreas de extensão consideradas resulta não só da sistematização teórica das actividades físicas mas também das correcções introduzidas, tendo em conta critérios de exequibilidade e desenvolvimento da Educação Física. O critério de exequibilidade significa a

possibilidade do programa ser concretizado 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 do programa na elevação da sua qualidade e na ampliação dos seus efeitos.

De facto, a diminuição da carga horária nos cursos de educação e formação, relativamente ao ensino regular, determina que haja diferenciação quer nos objectivos por ciclo formativo/áreas, quer nos objectivos por matérias e, conseqüentemente, nas referências para a avaliação.

No entanto, o quadro conceptual adoptado possibilita não só que **os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência**, mas também que, no seu conjunto, essas actividades representem, 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, acima apresentado.

Por outro lado, tal quadro exige que seja seguido o princípio, já adoptado na aplicação da generalidade dos programas de Educação Física, que determina que os níveis de exigência do currículo real dos alunos e a duração e periodização das actividades (matérias) sejam definidos pelo professor no plano de turma, a partir da avaliação inicial e tendo por referência os objectivos do ciclo de formação.

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.

Os programas de Educação Física não se estruturam segundo o fraccionamento de domínios/áreas da personalidade, considerando-se que a actividade dos alunos e os seus efeitos integram necessariamente esses domínios.

Os aspectos específicos do desenvolvimento (cognitivo, motor e sócio-afectivo) encontram-se relacionados nessas actividades, surgindo integrados quer ao nível mais genérico (finalidades, objectivos de ciclo e orientações metodológicas), quer ao nível mais pormenorizado (objectivos por matérias).

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.

Nas orientações metodológicas constantes da primeira parte do programa incluem-se os princípios e regras gerais a observar na estratégia pedagógica e na organização da actividade educativa nas aulas de Educação Física. As orientações metodológicas específicas, relativamente a cada área, serão apresentadas na segunda parte do programa.

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

Considera-se que a selecção dos objectivos de aprendizagem e a aplicação dos processos formativos, são objecto de deliberação pedagógica face à realidade educativa concreta, cujas limitações e possibilidades particulares só podem ser apreciadas pelo próprio professor.

No **Quadro 2 – Composição Curricular** – que se apresenta na página seguinte, 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»).

Para apoiar as suas decisões, o professor encontra na formulação dos **dois níveis de objectivos**, por ciclo de formação (transversalmente a todas as áreas, por áreas obrigatórias e por áreas de opção) e por matérias (dentro de cada área), 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).

Confere-se **ao professor a responsabilidade de escolher os objectivos de aprendizagem 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(os) professor(es) de Educação Física estabeleça(m) um quadro diferenciado de objectivos, com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular.

Pode admitir-se que esse quadro de objectivos, tenha uma expressão de maior complexidade que o apresentado no programa, dependendo evidentemente do currículo desta área curricular – Educação Física, que cada aluno teve oportunidade de beneficiar no ensino regular.

O programa constitui, desta forma, 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 outros professores de Educação Física da escola e/ou de outras escolas e, também, com os seus colegas das outras disciplinas.

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

QUADRO 2 - COMPOSIÇÃO CURRICULAR

1º CICLO – ENSINO BÁSICO		2º CICLO – ENSINO BÁSICO Cursos Tipo 1	3º CICLO – ENSINO BÁSICO Cursos Tipo 2 e 3	ENSINO SECUNDÁRIO Cursos Tipo 4, Form Compl, 5, 6 e 7
JOGOS	JOGOS	<i>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</i> (andebol, basquetebol, futebol, voleibol) *	<i>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</i> (andebol, basquetebol, futebol, voleibol) *	<i>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</i> (andebol, basquetebol, futebol, voleibol) *
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	GINÁSTICA	<i>GINÁSTICA ou ATLETISMO</i> (solo, aparelhos, acrobática e corridas, saltos e lançamentos) *	<i>GINÁSTICA ou ATLETISMO</i> (solo, aparelhos, acrobática e corridas, saltos e lançamentos) *	<i>GINÁSTICA ou ATLETISMO</i> (solo, aparelhos, acrobática e corridas, saltos e lançamentos) *
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	PATINAGEM	OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (natação/raquetas/patinagem/combate) *	OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (natação/raquetas/patinagem/combate) *	OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (natação/raquetas/patinagem/) *
PERCURSOS NA NATUREZA	PERCURSOS NA NATUREZA	<i>ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</i> (orientação, entre outras) *	<i>ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</i> (orientação, entre outras) *	<i>ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</i> (orientação, entre outras) *
DANÇA	DANÇA	<i>DANÇA</i> (danças sociais, danças tradicionais portuguesas, aeróbica)*	<i>DANÇA</i> (danças sociais, danças tradicionais portuguesas, aeróbica)*	<i>DANÇA</i> (danças sociais, danças tradicionais portuguesas, aeróbica)*

* os níveis de especificação das matérias encontram-se explicitados na parte II do programa

Esta preocupação está representada nos objectivos da Educação Física para cada ciclo de formação, 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 matéria..
- 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.

Caracterizada a disciplina e descrita a filosofia pedagógica subjacente à elaboração dos Programas de Educação Física e evidenciadas componentes e ajustamentos impostos pelo menor espaço curricular ocupado pela disciplina nestes cursos, apresenta-se, no próximo ponto, a estruturação e a forma de operacionalização módulos, nas escolas, que o modelo curricular destes cursos exige.

2. Visão Geral do Programa

Como foi referido anteriormente, o presente programa resulta do ajustamento do programa de Educação Física do Ensino Básico (do 2º e 3º ciclos, aos cursos de tipo 1 a 3) e do Ensino Secundário (10º, 11º e 12º anos aos cursos de Formação Complementar, de tipo, 4, 5, 6, e 7) à carga horária curricular definida, às características dos alunos que integrarão estes cursos e ao modelo curricular dos cursos de Educação e Formação.

No Quadro 3 – Áreas de Extensão da Educação Física/Módulos a Estruturar, apresentado de seguida, verifica-se que os módulos a considerar no programa, incluem, excepto no que se refere aos Jogos Tradicionais e Populares, as áreas consideradas nos programas de Educação Física do Ensino Básico e Secundário, garantindo, assim, uma das características fundamentais da Educação Física Curricular – o eclectismo das suas actividades.

QUADRO 3 – ÁREAS DE EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA/MÓDULOS A ESTRUTURAR

ÁREAS	MÓDULOS
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (ANDEBOL, BASQUETEBOL, FUTEBOL, VOLEIBOL)	A estruturar na escola
GINÁSTICA ou ATLETISMO (SOLO, APARELHOS, ACROBÁTICA E CORRIDAS , SALTOS E LANÇAMENTOS)	A estruturar na escola
OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (NATAÇÃO/RAQUETAS/PATINAGEM /COMBATE)	A estruturar na escola
ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO NATUREZA (ORIENTAÇÃO, ENTRE OUTRAS)	A estruturar na escola
DANÇA (DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS E AERÓBICA)	A estruturar na escola
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS	1
CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS	1 ou 2

Garantindo flexibilidade curricular e aproximação às características da escola, **cabe aos professores e aos alunos a selecção das matérias em cada Área, estruturando os diversos módulos**, na escola, tendo em conta critérios abaixo explicitados e regras que se especificam nas orientações metodológicas.

Admite-se, assim, um **regime de opções no seio da escola**, de modo a que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias, conforme os objectivos gerais:

- Nos cursos de tipo 1 a 3 da escolaridade básica: uma **de Jogos Desportivos Colectivos**, uma da **Ginástica ou uma do Atletismo**, uma de **Outras Actividades Desportivas**, uma das **Actividades de Exploração da Natureza** e uma da **Dança** .

- Para os cursos de tipo 4 e Formação Complementar mantém-se o mesmo regime de opções dos cursos, já que se pretende uma revisão e consolidação das competências desse nível de ensino.

- Nos cursos de tipo 5, 6 e 7: duas **de Jogos Desportivos Colectivos**, uma da **Ginástica ou uma do Atletismo**, uma de **Outras Actividades Desportivas**, uma das **Actividades de Exploração da Natureza** e uma da **Dança**

No âmbito das **Actividades Físicas**, para cada uma das áreas consideradas no quadro anterior e na escola, deverão ser **estruturados os módulos** que correspondam, por um lado à expectativa dos alunos e, por outro, às opções dos professores, resultantes de um processo de avaliação inicial, tendo como

referencial os objectivos do ciclo de formação e as normas de referência para a definição do sucesso dos alunos em Educação Física (que à frente se apresentam).

Na Área do **Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas** está previsto **um módulo** – Aptidão Física - que se desenvolve ao **longo de todos os cursos**.

Por último, na **Área dos Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Actividades Físicas**, estão previstos **um ou dois módulos**, conforme se trate, respectivamente, de um curso de **tipo 1** ou dos restantes cursos .

Na segunda parte do programa, à semelhança de todos os programas de Educação Física, serão especificadas as matérias a seleccionar dentro de cada Área, em função das quais são estruturados os respectivos módulos.

Na Área relativa às **Actividades Físicas**, o conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis:

- **Introdução**, 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.

Na Área do **Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas**, os objectivos são especificados em termos de: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.

Na Área dos **Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Actividades Físicas**, os objectivos integram conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas.

Em anexo, e a título meramente ilustrativo, sem qualquer carácter prescritivo, para além dos princípios metodológicos de orientação e organização do processo de ensino-aprendizagem na área da Educação Física, apresenta-se um exemplo de construção de um módulo de um curso de tipo 3.

3. Competências a Desenvolver

3.1. Competências a Desenvolver nos Cursos de Tipo 1:

Os objectivos que sintetizam as competências a desenvolver, no ciclo de formação, organizam-se em três subconjuntos: um que traduz as competências transversais a todas as áreas consideradas, outro que se refere às competências consideradas obrigatórias, e ainda outro, relativo às competências das áreas de opção.

3.1. 1. Competências comuns a todas as áreas

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

3.1.2. Competências das áreas/matérias obrigatórias - Jogos Desportivos Colectivos, Actividades de Exploração da Natureza e Dança

- a. Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.
- b. Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.
- c. Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.

3.1.3. Competências das áreas/matérias de opção – Ginástica ou Atletismo e Outras Actividades Físicas Desportivas (Natação/ Raquetas/ Patinagem/Combate)

- a. Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- b. Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.
- c. Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
- d. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.
- e. Realizar, da Luta, as acções de oposição directa solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.
- f. Realizar com oportunidade e correcção, em participações “individuais”, as acções solicitadas pelas situações de jogo, nos jogos de raquetas, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

3.2. Competências a Desenvolver nos Cursos de Tipo 2 e de Tipo 3 nos Cursos de Tipo 4 e Formação Complementar

Os objectivos que sintetizam as competências a desenvolver no ciclo de formação, organizam-se em três subconjuntos: um que traduz as competências transversais a todas as áreas consideradas, outro que se refere às competências das áreas consideradas obrigatórias, e ainda outro, relativo às competências das áreas de opção.

No caso dos cursos de tipo 4 e de Formação Complementar, dado os objectivos e características dos mesmos, optou-se por manter as competências dos cursos de tipo 2 e 3 no sentido de rever e consolidar os níveis pretendidos para todos os alunos, de forma a que estes possam, com sucesso, integrar o curso tipo 5.

3.2.1. Competências comuns a todas as áreas:

- a. Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
 - interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;
 - apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;
 - assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
- b. Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- c. Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- d. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da

Velocidade de Reacção Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.

- e. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- f. Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

3.2.2. Competências das áreas obrigatórias - Jogos Desportivos Colectivos, Actividades de Exploração da Natureza e Dança

- a. Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- b. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
- c. Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

3.2.3. Competências das áreas/matérias de opção – Ginástica ou Atletismo e Outras Actividades Físicas Desportivas (Natação/ Raquetas/ Patinagem/Combate):

- a. Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- b. Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
- c. Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

- d. Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as acções técnico-tácticas elementares em jogo e as acções de composições rítmicas «individuais» e «a pares».
- e. Realizar com oportunidade e correcção as acções do domínio de oposição em actividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projecção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.
- f. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.

3.3. Competências a Desenvolver nos Cursos Tipo 5, 6 e 7

3.3.1. Competências comuns a todas as áreas:

- a. 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.
- b. Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

- c. 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.
- d. 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.
- e. Conhecer e interpretar os factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
- f. 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.
- g. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, 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.

3.3.2. Competências das áreas obrigatórias - Jogos Desportivos Colectivos, Actividades de Exploração da Natureza e Dança

- a. 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.
- b. 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.
- c. 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.

3.3.3. Competências das áreas/matérias de opção – Ginástica ou Atletismo e Outras Actividades Físicas Desportivas (Natação/ Raquetas/ Patinagem/Combate):

- a. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- b. 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.
- c. Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas 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.

- d. 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-tácticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.
- e. 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.
- f. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas seleccionadas.

4. Orientações Metodológicas / Avaliação

4.1. Orientações Metodológicas

As orientações metodológicas gerais relativas à aplicação do presente programa são, necessariamente, coincidentes com as enunciadas nos restantes programas de Educação Física (Ensino Básico e Secundário) quanto à lógica e princípios de elaboração do projecto curricular e do plano de turma, pese embora a sua especificidade decorrente da organização modular do programa.

Será, naturalmente, necessário adequar as orientações que norteiam determinados aspectos da elaboração do **Plano de Turma**, nomeadamente, a composição do currículo dos alunos, no quadro da carga horária prevista e a estruturação dos módulos.

A organização dos horários é uma condição de garantia de qualidade da Educação Física que não pode ser descurada, sob pena de condicionar o desenvolvimento dos alunos, designadamente, ao nível da sua Aptidão Física e dos efeitos sobre a Saúde.

Uma vez que a organização em módulos pode, em certas circunstâncias, conduzir a uma gestão menos padronizada do horário escolar, dever-se á ter um cuidado acrescido, por forma a assegurar uma **distribuição temporal equilibrada**.

Essa distribuição deverá ser o mais equitativa possível ao longo dos anos do curso, garantindo aos alunos uma prática continuada e sistemática no decorrer da sua formação.

Em cada ano do curso, o número de **sessões semanais e a forma como são distribuídas ao longo da semana** é um dos aspectos críticos na organização dos recursos temporais.

A eficiência da aplicação deste programa depende da garantia da existência de **duas sessões de Educação Física por semana, no mínimo, com tempo útil de 45 minutos, 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.

A **organização do tempo de aula** em períodos de tempo útil cria a necessidade do(s) professor(es) colaborar(em) 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.

É particularmente importante, neste contexto educativo, que os alunos adquiram as competências essenciais que lhes permitam um estilo de vida activo, que passa pela promoção da autonomia na realização de actividade física, de acordo com preceitos metodológicos correctos.

Reforça-se a ideia de que todas as situações educativas deverão apresentar, genericamente, as seguintes características:

- **inclusivas**, pois nenhum aluno pode ser excluído por dificuldades ou aptidão insuficiente, nem por exigências gerais que deixem de considerar as suas possibilidades;
- proporcionar muito **tempo de prática de actividade física com significado e qualidade**, isto é, adequada às necessidades e características dos alunos;
- **significativas**, correspondendo às expectativas de aperfeiçoamento pessoal do aluno. Os desafios devem ser colocados acima das suas possibilidades do momento, mas acessíveis a curto prazo. No seu conjunto, a actividade do aluno deve ser de “moderada a intensa” constituindo-se como carga física que permita a elevação do nível funcional das capacidades motoras. Esta característica assume, nos cursos de educação e formação, uma predominância de relevo e, portanto, uma atenção especial por parte do professor, de forma a minimizar os efeitos da redução da carga curricular da Educação Física;
- **agradáveis**, possibilitando que os alunos realizem a actividade de que necessitam, mas também a de que gostam, conciliando-a com motivações, gostos e interesses;
- **variadas**, solicitando diferentes capacidades e colocando exigências diversificadas do ponto de vista motor e do tipo de esforço;
- realizadas num **ambiente pedagógico** que promova a **cooperação e ajuda mútua**, o **respeito pelos outros**, o sentido da **responsabilidade**, a **segurança** e o espírito de **iniciativa**, reconhecendo-se que as actividades específicas da Educação Física se realizam fundamentalmente em grupo (em cooperação/oposição), apresentando-se como terreno excelente para a Educação para a Cidadania.

Como referimos, a organização modular do presente programa implica alguns aspectos particulares de gestão curricular que se devem equacionar devidamente, para que, sem romper com as características essenciais deste padrão de funcionamento, garantam os princípios que norteiam a disciplina de Educação Física.

Assim, deverão continuar a ser garantidas pelo professor as decisões essenciais de gestão e composição curricular, de acordo com o nível evidenciado pela turma e pelos alunos.

O presente programa foi elaborado de modo que alunos e professor **seleccionem, no plano da turma, as matérias** que compõem o seu currículo (módulos relativos às actividades físicas), **escolha** essa que deve ser **condicionada** [as cinco áreas têm que ser consideradas: Jogos Desportivos Colectivos,

Ginástica ou Atletismo, Actividades de Exploração da Natureza, Dança e Outras Actividades Desportivas (ver pág 5)] de modo a garantir o desenvolvimento de competências diversificadas. Esta escolha deve ocorrer **após o período de avaliação inicial** em que os alunos experimentam todas as actividades que a escola lhes pode oferecer.

É possível que, de acordo com as escolhas efectuadas pelos alunos, estes trabalhem matérias diferentes embora integrando o mesmo módulo (ex: basquetebol e voleibol no módulo Jogos Desportivos Colectivos).

Nos módulos relativos às áreas do **desenvolvimento das capacidades motoras e dos conhecimentos**, as competências deverão ser trabalhadas desejavelmente em contexto de actividade física, dando especial ênfase aos assuntos relacionados com o desenvolvimento da aptidão física e promoção da saúde.

A **gestão temporal da leccionação dos diferentes módulos** é uma decisão pedagógica fundamental do professor. Dependendo das diferentes condições existentes na escola, das características da turma, da avaliação realizada e das suas opções pedagógicas, o professor procederá à organização da leccionação ao longo de cada curso.

A **leccionação de mais do que um módulo em simultâneo** é naturalmente aconselhável, na linha dos princípios que orientam a disciplina de Educação Física, reforçando-se mais uma vez a necessidade de enquadrar as presentes Orientações Metodológicas nas que globalmente norteiam a Educação Física no sistema escolar.

Mais uma vez se realça a natureza dos cursos de tipo 4 e de Formação Complementar que mantêm as mesmas opções curriculares que os cursos tipo 2 e 3, no sentido de se rever, recuperar e consolidar as competências do ciclo formativo anterior. Esta opção não impede o professor de escolher, face à avaliação inicial que realiza com os seus alunos, níveis mais complexos em cada matéria ou mesmo pelo modelo dos cursos de tipo 5, 6 e 7, no que se refere ao regime de opções.

4.2. Avaliação

Na avaliação dos alunos em Educação Física aplicam-se as normas e princípios gerais que regulam as restantes disciplinas do plano de estudos.

A avaliação **decorre dos objectivos de cada ciclo formativo e dos objectivos das matérias que estruturam os módulos** os quais explicitam os aspectos em que deve incidir a apreciação 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 do ciclo formativo** constituem **as principais referências no processo de avaliação dos alunos**, incluindo o tipo de actividades em que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Considera-se, pois, que o reconhecimento do **sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências** que decorrem dos objectivos do ciclo de formação.

O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno em 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 pela escola e pelo(s) professor(es) permitirão determinar, concretamente, esse grau de sucesso. 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.

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 num instrumento pedagógico.

A avaliação dos alunos deve, também, constituir um factor coerente da estratégia pedagógica da escola. O projecto de Educação Física da escola 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.

4.3. 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 conferir 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 do programa assentar 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.

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

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, nomeadamente, as apostas na formação ecléctica do jovem, bem como o apelo e valorização da **flexibilidade** de tratamento dos conteúdos programáticos.

É fundamental 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”.

Estas normas têm o propósito de tornar mais claras, visíveis e coerentes **as condições genéricas de obtenção do sucesso do aluno**, as quais deverão ser consideradas nos **critérios e parâmetros de avaliação a definir pelo(s) professor(es) a nível de escola**.

4.3.1. Aspectos operacionais

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física: **A - Actividades Físicas** (Matérias), **B - Aptidão Física** e **C - Conhecimentos** relativos aos processos de elevação e manutenção da condição 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 (actividades físicas) do programa em três níveis, considerando-se que, em relação a cada matéria, o aluno pode demonstrar as competências de um desses níveis: a) **nível Introdução (I)**; b) **nível Elementar (E)**; c) **nível Avançado (A)**.

Considera-se, para aplicação destas normas, o agrupamento de matérias na Área das Actividades Físicas adoptado neste programa (pág. 5) :

Agrupamento das matérias para aplicação da norma de sucesso em Educação Física, na área das Actividades Físicas:

	Cursos de tipo 1	Cursos de tipo 2,3, 4 e Formação Complementar	Cursos de tipo 5, 6 e 7
Áreas	Matérias	Matérias	Matérias
Jogos Desportivos Colectivos	Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol	Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol	Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol
Ginástica ou Atletismo	Solo e Aparelhos Corrida, Saltos e Lançamentos	Solo e Aparelhos Corrida, Saltos e Lançamentos	Solo e Aparelhos Corrida, Saltos e Lançamentos
Outras Actividades Desportivas	Raquetas - Badminton e Ténis de Mesa Natação, Patinagem e Luta	Raquetas - Badminton e Ténis de Mesa Natação, Patinagem Artística e Hóquei em Patins, Combate - Judo /Luta	Raquetas - Badminton e Ténis de Mesa Natação, Patinagem Artística, Hóquei em Patins, Corridas em Patins Combate - Judo /Luta
Dança	Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas e Aeróbica	Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas e Aeróbica	Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas e Aeróbica
Actividades de Exploração da Natureza	Percursos na Natureza e Orientação	Percursos na Natureza e Orientação	Orientação e outras

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.

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

4.3.2. Normas de referência para a definição do sucesso em Educação Física nos Cursos de Educação e Formação

As normas de referência para a definição do sucesso em Educação Física distinguem-se nos cursos de tipo 1, nos cursos de tipo 2,3,4 e Formação Complementar e nos cursos de tipo 5,6,7 de nível secundário. O facto de se manterem as normas de sucesso dos cursos de tipo 2 e 3 (ensino básico) nos cursos de tipo 4 e Formação Complementar justifica-se por se pretender, nestes cursos, o mesmo regime de opções dos cursos de Educação e Formação da escolaridade básica, possibilitando a revisão e consolidação das competências desse nível de ensino, como atrás foi referido.

Áreas	Cursos de tipo 1	Cursos de tipo 2,3, 4 e Formação Complementar	Cursos de tipo 5, 6 e 7
A – ACTIVIDADES FÍSICAS (seleccionadas do currículo dos alunos)	<i>O aluno evidencia competências de 3 Níveis Introdução, em três matérias de áreas diferentes. (a)</i>	<i>O aluno evidencia competências de 5 Níveis Introdução, em 5 matérias de áreas diferentes.</i>	<i>O aluno evidencia competências de 4 Níveis Introdução e 1 Elementar nas matérias seleccionadas de acordo com o regime de opções.</i>
B – APTIDÃO FÍSICA (desenvolvimento das capacidades motoras)	<i>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física. (b)</i>	<i>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física. (b)</i>	<i>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física. (b)</i>
C– CONHECIMENTOS relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e contextos onde se realizam as actividades físicas	<i>O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos a nível de escola. (c)</i>	<i>O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos a nível de escola. (c)</i>	<i>O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos a nível de escola. (c)</i>

- a) No caso da Dança considera-se apenas uma das Danças Sociais ou uma das Danças Tradicionais Portuguesas do Nível Introdução,
 b) Referência à Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do *Fitnessgram*
 c) Conhecimentos relativos aos objectivos especificados na parte II do programa

5. Elenco Modular

Conforme já referido, o conjunto dos módulos a considerar neste programa abrange todas as áreas da Educação Física definidas no Quadro 1 – Extensão da Educação Física – à excepção dos Jogos Tradicionais e Populares, com o propósito de garantir o eclectismo das actividades formativas oferecidas aos alunos.

No quadro das orientações metodológicas apresentadas preconiza-se a possibilidade de módulos de áreas diferentes poderem desenvolver-se, simultaneamente, na turma. Esta deve ser uma decisão estratégica do professor aquando da elaboração do plano de turma e após o período de avaliação inicial, considerando as características dos seus alunos e as finalidades/objectivos da Educação Física.

É importante reforçar a ideia de que **módulos de áreas diferentes podem ser tratados simultaneamente**, mesmo **em cada aula de Educação Física**, ou pode haver **períodos temporais dedicados a um módulo específico e outros em que coexistem vários módulos**. Esta gestão dos módulos cabe a cada professor no âmbito da sua responsabilidade de deliberação pedagógica.

Da mesma forma, o nível de especificação de cada matéria inserido no referido quadro é, igualmente, e apenas, uma referência para o professor, embora deva corresponder sempre à norma para a definição do sucesso dos alunos em cada módulo. Com efeito, se a avaliação inicial o permitir, o professor pode seleccionar níveis mais exigentes de objectivos de desenvolvimento dos alunos, no plano de turma, de acordo com as suas características (possibilidades) e a sua estratégia pedagógica.

QUADRO 5 – ELENCO MODULAR

ÁREAS/MÓDULOS	MATÉRIAS PARA ESTRUTURAR OS MÓDULOS
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	<i>VOLEIBOL, BASQUETEBOL, ANDEBOL, FUTEBOL</i>
GINÁSTICA ou ATLETISMO	<i>SOLO, APARELHOS, ACROBÁTICA a) CORRIDAS, SALTOS, LANÇAMENTOS</i>
OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	<i>RAQUETAS - BADMINTON e TÊNIS DE MESA, NATAÇÃO, COMBATE – LUTA e JUDO b) PATINAGEM – ARTÍSTICA, HOQUEI EM PATINS a) e CORRIDA EM PATINS b)</i>
ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	<i>PERCURSOS NA NATUREZA, ORIENTAÇÃO e outras b)</i>
DANÇA	<i>DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESA, AERÓBICA</i>
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS	<i>RESISTÊNCIA, FORÇA, FLEXIBILIDADE, VELOCIDADE E DESTREZA GERAL (módulo estruturado na parte II do programa)</i>
CONHECIMENTOS SOBRE CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS	<i>CONHECIMENTOS RELATIVOS AOS PROCESSOS DE ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA e CONHECIMENTOS RELATIVOS AOS CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS a) (módulo estruturado na parte II do programa)</i>

- a) Matérias não consideradas no curso de tipo 1
 b) Matérias apenas consideradas nos Cursos de tipo 5, 6 e 7

6. 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.

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.

Parte II

Módulos

I. CURSOS DE TIPO 1,2,3

Índice:

	Página
Módulos relativos à Área A - Actividades Físicas	38
Módulo A1 Jogos Desportivos Colectivos	38
Módulo A2 Ginástica ou Atletismo	46
Módulo A3 Outras Actividades Físicas Desportivas	56
Módulo A4 Actividades de Exploração da Natureza	71
Módulo A5 Danças	74
Módulos relativos à Área B - Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	90
Módulo B Aptidão Física	90
Módulos relativos à Área C - Conhecimentos sobre condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas	94
Módulo C1 Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física (Curso de tipo 1)	94
Módulo C2 Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física (Curso de tipo 2 e 3)	94
Módulo C3 Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as Actividades Físicas (Cursos de tipo 2 e 3)	95

MÓDULOS RELATIVOS À ÁREA A - ACTIVIDADES FÍSICAS

MÓDULO A1 - JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

1 Objectivos por Matéria

ANDEBOL

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza; e) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.
4. Em *situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)* num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” nº. 0:
 - 4.1. Com a sua equipa em posse da bola:
 - 4.1.1. **Desmarca-se**, oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.
 - 4.1.2. Com boa **pega de bola**, opta por **passe, armando o braço**, a um jogador em posição mais ofensiva **ou** por **drible em progressão** para finalizar.
 - 4.1.3. **Finaliza em remate em salto**, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
 - 4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola **assume atitude defensiva**, procurando, de imediato, **recuperar a sua posse**:
 - 4.2.1. Tenta **interceptar** a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.
 - 4.2.2. **Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate**, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
 - 4.3. Como guarda-redes:
 - 4.3.1. **Enquadra-se** com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
 - 4.3.2. **Inicia o contra-ataque**, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.

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

❖ Nível Elementar

O aluno:

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
- 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.
- 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.
- Em *situação de jogo 5x5* (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) e *7x7*:
 - Após recuperação da bola pela sua equipa, **inicia de imediato o contra-ataque**:
 - 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**.
 - 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.
 - 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;
 - 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**):
 - Desmarca-se**, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a **compensação ofensiva** (“**trapézio ofensivo**”).
 - 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.
 - 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**.
 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu **meio-campo (defesa individual)**, procurando **recuperar a posse da bola**:

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

BASQUETEBOL

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais**, adequando as suas acções a esse conhecimento.
4. Em *situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5*:
 - 4.1. **Recebe a bola com as duas mãos** e assume uma **posição facial ao cesto** (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:
 - 4.1.1. **Lança na passada ou parado** de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).

- 4.1.2. **Dribla**, se tem espaço livre à sua frente, **para progredir** no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário directo, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).
 - 4.1.3. **Passa** com segurança **a um companheiro desmarcado**, de preferência em posição mais ofensiva.
 - 4.2. **Desmarca-se** oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma **ocupação equilibrada do espaço**.
 - 4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma **atitude defensiva** marcando o seu adversário directo, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).
 - 4.4. Participa no **ressalto**, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.
5. Realiza com oportunidade e correcção global, *no jogo e em exercícios critério* as acções: **a)** recepção, **b)** passe (de peito e picado), **c)** paragens e rotações sobre um apoio, **d)** lançamento na passada e parado, **e)** drible de progressão, e, *em exercício critério* **f)** mudança de direcção e de mão pela frente.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos**, adequando as suas acções a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 5 x 5*, coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de **transição defesa-ataque**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, **corta para o cesto**.
 - 4.1.2. Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direcção), **oferece linha de primeiro passe** ao portador da bola.
 - 4.1.3. Durante a progressão para o cesto, selecciona a acção mais ofensiva:
 - **Passa** a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
 - **Progride em drible**, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção e ou de mão, para se libertar do seu adversário directo), para finalizar ou abrir linha de passe.
 - 4.2. Ao entrar em posse da bola, **enquadra-se em atitude ofensiva básica**, optando pela acção mais ofensiva:

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

FUTEBOL

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas acções às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.
2. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e situação de jogo

de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:

- 2.1. **Recebe** a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:
 - 2.2. **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 2.3. **Passa** a um companheiro desmarcado.
 - 2.4. **Conduz a bola** na direcção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.
 - 2.5. **Desmarca-se após o passe** e, para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. **Aclara** o espaço de penetração do jogador com bola.
 - 2.6. Na defesa, **marca** o adversário escolhido.
 - 2.7. Como guarda-redes, **enquadra-se com a bola** para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
3. Realiza com correcção global, *no jogo e em exercícios critério*, as acções: **a)** recepção de bola; **b)** remate; **c)** condução de bola; **d)** passe; **e)** desmarcação; **f)** marcação e, em *situação de exercício*; **g)** cabeceamento.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora e lançamento pela linha lateral; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorrecções e f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas acções a esse conhecimento.
4. Em *situação de jogo 5x5 ou 7x7*:
 - 4.1. **Recebe** a bola, controlando-a e **enquadra-se ofensivamente**; simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:
 - 4.1.1. **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 4.1.2. **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.
 - 4.1.3. **Conduz a bola**, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.
 - 4.2. **Desmarca-se** utilizando **fintas e mudanças de direcção**, para oferecer linhas de passe, na direcção da baliza e/ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque

- 4.3. **Aclara** o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.
 - 4.4. Logo que perde a posse da bola (defesa), **marca o seu atacante**, procurando dificultar a acção ofensiva.
 - 4.5. Como guarda-redes, **enquadra-se** com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
5. Realiza com oportunidade e correcção global, *no jogo e em exercícios critério*, as acções: **a)** recepção de bola; **b)** remate; **c)** remate de cabeça; **d)** condução de bola; **e)** drible; **f)** finta; **g)** passe; **h)** desmarcação e **i)** marcação.

VOLEIBOL

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. **Coopera** com os companheiros em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
2. **Conhece o objectivo do jogo**, identifica e discrimina as **principais acções** que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: "dois toques", "transporte", "violação da linha divisória", "rotação ao serviço", "número de toques consecutivos por equipa" e "toque na rede".
3. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros utilizando, consoante a trajectória da bola, **o "passe", e a "manchete"**, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, para **manter a bola no ar**, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:
 - 4.1. **Serve por baixo**, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
 - 4.2. Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas **"mãos por cima" ou em manchete** (de acordo com a trajectória da bola), **posicionando-se correcta e oportunamente**, de modo a imprimir à bola uma trajectória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

❖ **Nível Elementar**

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo: **a)** dois toques, **b)** transporte, **c)** violações da rede e da linha divisória, **d)** formas de jogar a bola, **e)** número de toques consecutivos por equipa, **f)** bola fora, **g)** faltas no serviço, **h)** rotação ao serviço e **i)** sistema de pontuação, adequando a sua acção a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 4x4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 4.1. **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade.
 - 4.2. **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.
 - 4.3. Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para **passar** a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas (segundo toque), **ou receber/enviar** a bola, **em passe colocado ou remate (em apoio)**, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
 - 4.4. Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para **finalizar o ataque**, executando com oportunidade e correcção um **passe colocado** (para um espaço vazio) **ou remate (em apoio)** que, de preferência, dificulte a acção dos adversários.
 - 4.5. *Na defesa*, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um **passe alto ou manchete**, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.
5. Em *situação de exercício* no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 5.1. **Remata** ao passe do companheiro, executando correctamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
 - 5.2. Desloca-se e posiciona-se correctamente para **defesa baixa** do remate (**em manchete**).
6. Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as técnicas de: **a)** passe alto de frente, **b)** manchete, **c)** serviço por baixo, **d)** serviço por cima e **e)** remate em apoio e, em *situação de exercício*, **o f)** passe alto de costas e **g)** remate com salto.

MÓDULO A2 - GINÁSTICA ou ATLETISMO

1 | Objectivos por Matéria

GINÁSTICA NO SOLO

❖ Nível Introdução

O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:

1. **Cambalhota à frente** no colchão, terminando a **pés juntos**, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.
2. **Cambalhota à frente num plano inclinado**, terminando com as **pernas afastadas e em extensão**.
3. **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e **saída com as pernas afastadas e em extensão e com os pés juntos** na direcção do ponto de partida.
4. **Passagem por pino** partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.
5. **Subida para pino** apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.
6. **Roda**, com apoio alternado das mãos **na cabeça do plinto** (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
7. **Posições de flexibilidade** variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc).

❖ Nível Elementar –

O aluno:

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

1. 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:
 - 1.1. **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.

- 1.2. **Cambalhota à frente** saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
 - 1.3. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direcção do ponto de partida.
 - 1.4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
 - 1.5. **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.
 - 1.6. **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
 - 1.7. **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).
 - 1.8. **Saltos, voltas e afundos** em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.
1. Em situação de exercício, faz:
- 3.1 **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios correctos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
 - 3.2 **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

GINÁSTICA DE APARELHOS

❖ Nível Introdução

O aluno:

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

2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes **saltos**:
 - 2.1. **Salto de eixo no boque**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
 - 2.2. **Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal**, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - 2.3. **Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima**, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes **saltos**:
 - 3.1. **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
 - 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. **Meia pirueta 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.
4. - Em **equilíbrio elevado** (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:
 - 4.1. - **Marcha à frente e atrás** olhando em frente.
 - 4.2. - **Marcha na ponta dos pés**, atrás e à frente.
 - 4.3. - **Meia volta**, em apoio nas pontas dos pés.
 - 4.4. - **Salto a pés juntos**, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
- 5 - Na **barra fixa**, realiza com segurança as seguintes destrezas:
 - 5.1 – **Subida para apoio ventral**, na **barra baixa**, seguida de **rolamento à frente**, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada.
 - 5.2 - **Balanço atrás e à frente**, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura, **cambiada** em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda.
 - 5.3 - **Balanços laterais**, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegadas, progredindo lateralmente na barra.
 - 5.4 – **Balanço em apoio**, (**barra baixa**), com mãos em pronação, com saída equilibrada à retaguarda.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No *plinto*, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto de eixo** (*plinto transversal*), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.
 - 2.2. **Salto de eixo** (*no plinto longitudinal*), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).
 - 2.3. **Salto entre-mãos** (*plinto transversal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
3. No *minitrampolim*, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.1. **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
 - 3.2. **Salto engrupado**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
 - 3.3. **Piruetta vertical** após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.
 - 3.4. **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
 - 3.5. **¾ de Mortal à frente engrupado**, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
 - 3.6. **¼ de Mortal à retaguarda**, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
4. Na *trave baixa*, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
 - 4.1. **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé (utilizando, se necessário, o trampolim *reuther ou sueco*).

- 4.2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.
 - 4.3. **Meia volta**, com balanço de uma perna.
 - 4.4. **Salto a pés juntos, com flexão de pernas** durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
 - 4.5. **Avião**, mantendo o equilíbrio.
 - 4.6. **Saída em salto em extensão com meia pirueta**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.
5. Na *barra fixa*, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma **sequência** que integre:
- 5.1. **Subida de frente** com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).
 - 5.2. **Meia volta em apoio**, com passagem alternada das pernas estendidas.
 - 5.3. **Rolamento à frente** com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura.
 - 5.4. **Saída à frente**, com movimento de báscula da bacia e forte extensão dos braços, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.
 - 5.5. **Balanços laterais**, coordenados com sucessivas **cambiadas**, mantendo os membros inferiores unidos e estendidos com progressão na barra em apoio facial.

GINÁSTICA ACROBÁTICA – para os Cursos Tipo 2 e 3

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. **Combina numa coreografia** (com música e sem exceder dois minutos), **a par**, utilizando diversas direcções e sentidos, **afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas**, com os seguintes elementos técnicos:
 - 4.1. **O base em posição de deitado dorsal** com os membros superiores em elevação, segura o **volante** pela parte anterior das suas pernas que, **em prancha facial**, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão

- 4.2. **O base sentado**, com pernas afastadas e estendidas, **segura pelas ancas o volante que executa um pino**, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
 - 4.3. **O base com um joelho no chão** e outra perna flectida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e **se equilibra num dos pés**. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
 - 4.4. **Cambalhota à frente a dois (tank)**, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.
 - 4.5. **Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante** faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e **realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base**, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
- 5.1. **Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição** e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o **volante que se encontra em prancha dorsal**, com o corpo em extensão.
 - 5.2. **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o **volante** nos gêmeos que **realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases** junto aos seus joelhos.
 - 5.3. **Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés**, sustentam o **volante em pino sobre as suas coxas**, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
 - 5.4. **Dois bases, com pega de cotovelos**, suportam o volante **em prancha facial** que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, **o volante efectua um voo**, mantendo a mesma posição, para recepção equilibrada nos braços dos bases

❖ Nível Elementar

O aluno:

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

2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.
4. **A par**, combinam numa **coreografia musicada** (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:
 - 4.1. **Com o base em posição de deitado dorsal** com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, **o volante executa prancha facial** (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.
 - 4.2. **O base de pé com joelhos flectidos** (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta **o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.
 - 4.3. **Com o base em pé, o volante realiza** a partir do monte lateral simples, **equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”)**, mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.
 - 4.4. **Com o base em posição de deitado dorsal, o volante** apoiado nas mãos do base (braços em extensão), **realiza um pino de ombros**, mantendo os braços estendidos e pernas alinhadas (com os braços do base).
 - 4.5. **Com o base e o volante de pé**, de costas com costas, **o volante executa uma cambalhota à retaguarda nas costas do base** que o pega pelos pulsos. Recepção equilibrada com braços em elevação superior, após apoiar as mãos no solo ou apenas os pés juntos ou destacados (abertura no tempo correcto)
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.1. **Um base em posição de deitado dorsal** com os membros inferiores em elevação, **segurando o base intermédio**, ao nível das omoplatas, **que se encontra de costas para este, com os pés apoiados no chão e com a bacia elevada**, mantendo assim o corpo em extensão. Por sua vez **o volante executa prancha facial**, apoiado pela bacia nos pés do base e as mãos nas mãos do base intermédio.
 - 5.2. **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**.

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

ATLETISMO

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efectua uma **corrida de velocidade** (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
3. Efectua uma **corrida de estafetas de 4x50 metros**, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Realiza uma **corrida** (curta distância), transpondo pequenos **obstáculos** (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção.
5. **Salta em comprimento** com a **técnica de voo na passada**, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio activo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.
6. **Salta em altura** com **técnica de tesoura**, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.
7. **Lança a bola** (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento).
8. **Lança de lado e sem balanço, o peso** de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa

perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

❖ Nível Elementar

O aluno:

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

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

MÓDULO A3 - OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

1 | Objectivos por Matéria

DESPORTOS DE RAQUETAS

BADMINTON

❖ Nível Introdução

O aluno:

2. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
3. Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: **a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.**
4. **Coopera** com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:
 - 4.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente flectidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 4.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 4.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante.
 - 4.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando, correctamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 4.4.1. **Clear** - na devolução do volante com trajectórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 4.4.2. **Lob** - na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
5. Em situação de *exercício*, num campo de *Badminton*, **executa o serviço curto e comprido**, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.
3. Em *situação de jogo singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se correctamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2. Em **clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3. Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.
 - 3.5. Em **drive** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.
4. Em *situação de exercício*, num campo de Badminton, **remata** na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.

TÉNIS DE MESA

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, 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 pegadas da raqueta.
3. Em situação de *exercício*, **coopera** com o companheiro, **batendo e devolvendo a bola** o máximo número de vezes:
 - 3.1. **Posiciona-se** correctamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), **regressa à posição inicial após cada batimento**, em condições de executar um novo batimento.
 - 3.2. Mantém a pega correcta da raqueta, **pega clássica (*shakehand*)**, utilizando a face direita ou o revés consoante a direcção da bola.
 - 3.3. **Inicia o jogo**, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições 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. Cooperar 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.

PATINAGEM

❖ Nível Introdução:

O aluno:

1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:
 - 1.1. **Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita**, apoiando o patim na direcção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a acção dos membros inferiores com a inclinação do tronco.
 - 1.2. **Desliza para a frente sobre um apoio**, flectindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“**Quatro**”).
 - 1.3. **Desliza para trás com os patins paralelos**, após impulso inicial de um colega ou na parede.
 - 1.4. **Desliza de “cócoras”**, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, **elevando-se e baixando-se** sem perder o equilíbrio.
 - 1.5. **Desliza** para a frente e também para trás, **desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”)** afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares.
 - 1.6. **Curva com os pés paralelos**, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.
 - 1.7. **Trava em “T” após deslize para a frente**, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

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

PATINAGEM ARTÍSTICA - apenas para os Cursos Tipo 2 e 3

❖ Nível Elementar

O aluno:

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.

1. **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:

- 1.1. **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.
- 1.2. **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**”).
- 1.3. **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.
- 1.4. **Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda**, realizando o apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio.
- 1.5. **Desliza** para a frente e também para trás, **desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”)** afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares.
- 1.6. **Curva com cruzamento de pernas**, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior.
- 1.7. **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.
- 1.8. **Trava em “T” após deslize para a frente**, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 1.9. **Trava** em deslize para trás, **apoiando o travão** no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 1.10. 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**”).
- 1.11. **Inverte o sentido do deslize**, a partir da posição de “águia” rodando o pé do sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão.
- 1.12. **Meia volta ou volta**, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.

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

HÓQUEI EM PATINS - apenas para os Cursos Tipo 2 e 3

❖ Nível Elementar :

O aluno:

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

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

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

4. Em situação de *exercício* (2 x 0) em deslocamento, incluindo mudanças de direcção e de velocidade, inversões, paragens e arranques, utilizando o *stick* com a pega correcta, **combina as seguintes acções:**

- 4.1. **Conduz a bola, batida e colada**, mantendo-a controlada de acordo com a sequência da acção.
- 4.2. **Recebe**, à direita e à esquerda, em deslocamento à frente e atrás, **controlando a bola** de modo que permita a opção pelo remate, passe ou condução.
- 4.3. **Passa**, “**batido**”, “**varrido**” e “**enrolado**”, em deslocamento à frente e atrás, à esquerda e à direita, de modo que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.
- 4.4. **Remata**, “**batido**”, “**varrido**” e “**enrolado**”, com precisão, em deslocamento, à esquerda e à direita, de diferentes ângulos e distâncias.

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

- 5.1. De posse da bola, **enquadra-se ofensivamente, controlando e protegendo a bola**, favorecendo a continuidade das suas acções:
 - 5.1.1. **Progride em direcção ao alvo**, ganhando vantagem sobre o opositor, utilizando com oportunidade o drible, mudanças de direcção e velocidade, paragens e arranques (fintas).

- 5.1.2. **Remata** com precisão, ao conseguir vantagem posicional, tempo de remate e ângulo favoráveis.
- 5.2. Quando não está de posse da bola, **pressiona o opositor** para o desarmar, mantendo o enquadramento defensivo, posicionando-se entre o alvo e o portador da bola, cobrindo a linha de remate/progressão directa.
6. Em situação de *jogo 2 x 2 ou 3 x 3, com alvos* (defendidos por cada equipa), num campo reduzido, aplica as técnicas referidas nos objectivos anteriores, de acordo com a sua leitura do jogo:
- 6.1. **Desmarca-se** com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrantes ou de apoio.
- 6.2. **Recebe** a bola, **controlando-a e protegendo-a** do desarme e libertando-se da pressão defensiva:
- 6.2.1. **Remata**, logo que ganha condições favoráveis.
- 6.2.2. **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).

NATAÇÃO

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Em piscina com pé, *em situação de exercício ou de jogo*, utilizando objectos variados, flutuantes e submersos:
- 1.1. **Coordena a inspiração/expiração** em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa, activa e prolongada, quer pela boca, quer pelo nariz.
- 1.2. **Flutua em equilíbrio**, em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (ventral e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical - horizontal, horizontal ventral - dorsal.

- 1.3. **Associa a imersão às diferentes posições de flutuação**, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objectos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade (superficial, médio e profundo).
- 1.4. **Desloca-se à superfície**, coordenando acções propulsivas simples de pernas e braços com a respiração, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objectos, seguir colegas, etc.
- 1.5. **Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados** (pés, pé e joelho, frontal e lateral, etc.), mergulhando para apanhar um objecto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Em piscina com pé, **em situação de exercício ou de jogo**:
 - 1.1. **Coordena e combina a inspiração/expiração** em diversas **situações propulsivas** complexas de pernas e braços (percursos aquáticos à superfície e em profundidade, várias situações de equilíbrio com mudanças de direcção e posição).
 - 1.2. **Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas** com os movimentos propulsivos.
 - 1.3. **Desloca-se nas técnicas de crol e costas**, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação 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.

DESPORTOS DE COMBATE

LUTA

❖ Nível Introdução – *O aluno:*

- 1 - Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem.
- 2 - Conhece o objectivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das acções e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.1 - **Barreira exterior com a perna** a partir do controlo do braço por dentro, com avanço nítido da

perna da frente para o apoio atrás da perna do parceiro, seguido do movimento de torção do tronco dirigindo o ombro e peito para o solo.

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

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

❖ Nível Elementar

O aluno:

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

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

3-Conhece o objectivo da luta (vitória por assentamento de espáduas ou pontos), a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das acções e sinais de arbitragem (duração, paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo), adequando a sua actuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista.

4-Em *situação de luta no solo*, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro e as manobras de controlo/esquiva, cria e aproveita situações de vantagem nítida, executando com correcção e eficácia as técnicas de:

4.1 - Dupla prisão de pernas com rotação, com as mãos a agarrar a perna do defesa, junto ao joelho e junto à articulação coxo-femural onde o ombro encosta; na rotação, as costas do atacante devem ficar nitidamente sobre o peito do defesa.

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

4.3 - Dupla prisão de braços com o braço que controla junto ao ombro, se possível a empurrar a cabeça do adversário, a outra mão controla o mesmo braço do parceiro junto ao cotovelo e durante o desequilíbrio o tronco do atacante roda, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projecção para trás.

4.4 - Pernas cruzadas e bloqueadas por um braço ao nível da axila e pela mão controlando a perna (do defesa) acima do tornozelo; o outro braço agarra a coxa do defesa junto ao joelho e, na rotação o tronco acompanha o movimento com as pernas coladas no peito.

5 - Consegue o assentamento de espáduas do parceiro, dando sequência às acções referidas em 4, utilizando uma das seguintes *finalizações da luta no solo*:

5.1 - **Finalização com controlo da cabeça e braço**, partindo da posição de sentado de lado, mantendo a cabeça do parceiro fixa na articulação do braço que controla a cabeça e o braço do parceiro contra o seu tronco.

5.2 - **Finalização mantendo a posição inicial de dupla prisão de pernas**, colocando o peso do seu corpo sobre o parceiro, pelo apoio do ombro no ilíaco daquele (com a cabeça por fora) e pela elevação da bacia com pernas em extensão.

5.3 - **Finalização mantendo o controlo do braço por dentro**, mantendo o seu ombro sobre o ombro do braço do parceiro que é controlado junto ao peito, podendo modificar a pega para controlar a cabeça ou cintura do defensor ficando de frente sobre o seu tronco.

6 - *Em guarda a quatro*, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, em todas as direcções com rapidez e coordenação, mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda, anulando o controlo e desvantagem iniciais e executando com coordenação global e ritmo, o contra-ataque:

6.1 - **Passagem para cima a partir de uma posição de controlado pela cintura**, iniciando o movimento com prisão do braço do atacante que lhe controla a cintura, passando da posição de guarda a quatro para sentado, apoiando-se nos pés e braço que se encontra livre, rodando sobre o braço do atacante passando para trás dele e controlando-o pela cintura

7 - *Em situação de luta em pé*, mantendo a posição ofensiva base, desloca-se para manter o enquadramento, anulando a vantagem das acções de controlo do parceiro, e procurando executar com eficácia e oportunidade as seguintes acções de controlo, provocando o desequilíbrio do parceiro e passando à luta no solo em posição de vantagem:

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

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

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

7.4 - **Controlo da perna por dentro**, na coxa e tornozelo, mantendo a perna junto ao peito, com o tronco flectido à frente.

8 - *Em situação de luta em pé*, associa os seus deslocamentos aos do parceiro, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correcção global o padrão de execução das técnicas a seguir discriminadas e conseguir um assentamento directo ou passar à luta no solo com vantagem nítida sobre o parceiro:

8.1 - **Barreira exterior com a perna a partir do controlo do braço por dentro**, com avanço nítido da perna da frente para apoio atrás da perna do defensor, seguido de um movimento de torção do tronco com o peito para o solo.

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

8.3 - **Projecção anterior a partir da dupla prisão de pernas**, com apoio do ombro no íliaco 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.

JUDO – apenas para os Cursos Tipo 2 e 3

❖ Nível Introdução – *O aluno:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖ Nível Elementar

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

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

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

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

4 - **Procura e aproveita situações de vantagem**, em situação de *luta em pé* no Tatami, *sem resistência* (“ *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**:

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

3.2 “ **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.

3.3 “ **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.

MÓDULO A4. - ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

1 | Objectivos por Matéria

ORIENTAÇÃO

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

2. **Realiza um percurso de orientação simples, a par**, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (*croqui* ou planta), preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.

2.1. **Identifica no percurso a simbologia básica** inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.

2.2. **Orienta o mapa** correctamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.

2.3. **Identifica**, de acordo com pontos de referência, a **sua localização no espaço envolvente e no mapa**.

2.4. **Identifica**, após orientação do mapa, a **melhor opção de percurso** para atingir os postos de passagem e **utiliza-a** para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

3. **Realiza um percurso na escola, em equipa**, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.

❖ Nível Elementar

O aluno:

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

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

- 2.1. **Orienta o mapa** correctamente, segundo o norte magnético e/ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola;
- 2.2. **Identifica as características do percurso**, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.
- 2.3. **Calcula distâncias** de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida;
- 2.4. Em percurso de opção múltipla, **selecciona o trajecto**, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.

MONTANHISMO/ESCALADA

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica.
2. *Em percurso de marcha guiada*, num passeio definido e acompanhado (pelo professor), em terreno irregular, desnivelado, com barreiras de difícil transposição ou intransponíveis:
 - 2.1. **Marcha, salta, sobe e desce** sem desequilíbrios nítidos, com recepção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos.
 - 2.2. **Progride em andamento contínuo** acompanhando o grupo, auxiliando os companheiros e mantendo as ligações imediatas.
 - 2.3. **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. Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica. Aceita as indicações dos colegas mais aptos, adequando as suas acções, na perspectiva da melhoria da sua prestação.
1. 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.
2. 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:
 - 2.1. *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.
 - 2.2. **Marcha, salta, sobe e desce** sem desequilíbrios nítidos, com recepção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos.
3. Em *situação de escola de escalada* (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema Molinete/ *Top Rope*:
 - 3.1. Desenrola a corda, **encorda-se** ao arnês correctamente e aguarda corda tensa no início da escalada;
 - 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.
 - 3.4. **Trepa** com segurança mantendo os **três pontos de apoio** (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto.
 - 3.5. Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede.
4. **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.
5. **Dá segurança** ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de descensor ou outro aparelho de travagem.
6. 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.

MÓDULO A5.- DANÇA

1 | Objectivos por Matéria

DANÇAS SOCIAIS

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. **Nas danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba quadrada:**
 - 2.1. Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada e no enquadramento dos ombros distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”;
 - 2.2. Realiza sequências de passos/figuras dominando 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” como de “seguidor”;
 - 2.3. Selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças:
 - 2.3.1. **O MERENGUE:** em situação de “Line Dance” com a organização espacial definida e em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realiza sequências de passos:
 - No lugar e progredindo à frente e atrás;
 - Laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
 - Cruzados pela frente ou por trás;
 - À frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;
 - Executando voltas à direita e à esquerda;
 - Executando agrupamentos de passos em número previamente definido (por exemplo em grupos de 4 ou 8 tempos);

- 2.3.2. A **RUMBA QUADRADA (I)**: em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **Lento** (1º e 2º tempos do compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso):
- Realiza **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;
 - Realiza **Passos progressivos** em “Posição Fechada” **em frente** sem volta ou virando 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**;
 - Realiza **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;
3. Nas **Danças Sociais Modernas/progressivas** – **Valsa Lenta** (simplificada) e **Foxtrot Social** (simplificado), em situação de dança a pares:
- 3.1. Domina a noção de alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;
- 3.2. Domina e mantém no decorrer dos passos/figuras a “**Posição Fechada**”, mantendo uma postura natural, com a cabeça levantada e no enquadramento dos ombros;
- 3.3. Realiza sequências de passos/figuras dominando 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);
- 3.4. Selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças:
- 3.4.1. A **VALSA LENTA** (forma simplificada): com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **-1,2,3,4,5,6-**, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:
- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “**closed changes**”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;
 - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “**closed changes**”), alternando à frente e atrás, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário, de forma a evitar colisões com outros pares;
 - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “**closed changes**”), virando progressivamente durante os 6 passos até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, de forma a poder continuar a progredir no sentido inverso;

3.4.2. O **FOXTROT SOCIAL** (forma simplificada): com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica:
Lento, Lento, Rápido, Rápido:

- Realiza “**Passos progressivos**” repetindo uma sequência em cada direcção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;
- Realiza **Passo de espera/time step** enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares;
- Realiza **Passo de canto/rock turn** assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte.

❖ **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. Nas **Danças Latino-Americanas/não progressivas – Rumba Quadrada, Chá-Chá-Chá, Rock** (forma simplificada do Jive) e **Salsa** (progressões), em situação de dança a pares:
 - 3.1. Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”;
 - 3.2. Realiza sequências de passos/figuras utilizando princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de “Posição de Promenade Aberta” e de “Posição de Contra Promenade Aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a volta 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);
 - 3.3. Selecciona com antecipação, do reportório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças:
 - 3.3.1. A **RUMBA QUADRADA**: em Posições Abertas e “Posição Fechada sem contacto”:
 - Realiza, com as qualidades referidas anteriormente, **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda ao longo da figura;

- Realiza **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**;
 - Realiza **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, ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **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 $\frac{3}{4}$ de volta para a direita, ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **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 a “Posição Aberta frente a frente pega D-E”, ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **Volta à esquerda/Spot turn to left** partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par;
- 3.3.2. O **CHÁ-CHÁ-CHÁ**: em Posições Abertas e “Posição fechada sem contacto”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **1,2,3,4&1** coincidindo 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:
- Realiza **Time step** em “Posição Fechada sem contacto” mantendo o nível de execução (sem oscilações verticais) e a posição relativa com o par;
 - Realiza **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente $\frac{1}{2}$ volta à esquerda, mantendo o nível de execução e a posição relativa com o par;
 - Realiza **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, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **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, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **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 a “Posição Aberta frente a frente pega D-E”, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;

– Realiza **Volta à esquerda/Spot turn to left** partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;

3.3.3. O **ROCK** (forma simplificada de “JIVE”): em “Posições Abertas” e “Posição fechada sem contacto”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **Lento, Lento, Rápido, Rápido**:

– Realiza **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, não ultrapassando a largura dos ombros nos passos laterais, e mantendo a posição relativa com o par;

– Realiza **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”, ajustando as posições relativas durante a execução da figura;

– Realiza **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”, ajustando as posições relativas durante a execução da figura;

– Realiza **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 feminino, de forma a finalizar a figura em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, ajustando as posições relativas durante a execução da figura;

– 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”;

3.3.4. A **SALSA** (progressões): em situação de “Line Dance”, com a organização espacial definida, ou 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”**, realiza sequências de três passos e um “Tap”:

– No lugar e progredindo à frente e atrás;

– Laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;

– Cruzados pela frente ou por trás;

– Atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios;

– Realizando voltas à direita e à esquerda;

– Executando agrupamentos de passos/figuras em número previamente definido;

4. Nas **Danças Sociais Modernas/progressivas – Valsa Lenta Social, Foxtrot Social e Tango**, em situação de dança a pares:
- 4.1. Domina a noção de alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;
 - 4.2. Domina e mantém no decorrer dos passos/figuras a “**Posição Fechada com contacto**”, mantendo uma postura natural, com os ombros descontraídos;
 - 4.3. Realiza sequências de passos/figuras dominando 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);
 - 4.4. Realiza os passos/figuras adaptando 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;
 - 4.5. Selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante os alinhamentos espaciais iniciais e a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças:
 - 4.5.1. A **VALSA LENTA SOCIAL**: em “Posição Fechada com contacto”:
 - Realiza **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”, mantendo o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **Quarto de volta à esquerda** iniciando de frente e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”, mantendo o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **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;
 - Realiza **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”, de forma a manter o sentido de progressão da dança;
 - 4.5.2. O **FOXTROT SOCIAL**: em “Posição Fechada com contacto”:
 - Realiza **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”, mantendo o sentido de progressão da dança;

- Realiza **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”, mantendo o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **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;
 - Realiza **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”, de forma a manter o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **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 e mantendo o sentido de progressão da dança;
- 4.5.3. 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” e mantendo a estrutura rítmica: **Lento, Lento, Rápido, Rápido, Lento**, fazendo coincidir cada Lento a 1 tempo e cada Rápido a $\frac{1}{2}$ tempo:
- Realiza **Rock Turn** mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura (sem oscilações verticais nem laterais) e o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **Rock Turn** virando $\frac{1}{2}$ volta à esquerda, quando se encontrar perto de um **canto** do espaço físico, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **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, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança;

DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS

❖ Nível Introdução

O aluno:

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

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

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

3.1.No **Regadinho**:

3.1.1.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. 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. 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 as** com acção dos braços baixo-cima e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.

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

4.3.3. **bico** cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.

4.3.4. Executa o **passo de galope lateral** em meio pivot, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas

AERÓBICA

❖ Nível Introdução

O aluno:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖ Nível Elementar

O aluno:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 | Orientações metodológicas/ Sugestões de avaliação – ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS

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, sequência, coreografia 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.

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 pela escola e pelos professores implicados.

Assim, **a constituição dos grupos**, face às características já referidas dos processos de aprendizagem desta área curricular (os alunos aprendem em interacção com os outros, existência de competências de realização colectiva, etc.) é uma questão delicada que o professor não pode deixar de equacionar de forma a gerir a dinâmica e as relações intra-turma, aproveitando ao máximo as suas potencialidades para a realização dos objectivos estabelecidos. Assim, os diferentes modos de agrupamento (grupos heterogéneos e homogéneos) devem ser considerados processos convenientes em períodos limitados do plano de turma, adequados, portanto, às etapas de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos do professor.

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

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.

As **situações de aprendizagem na Educação Física** são inúmeras e variadas, originando contextos de aprendizagem bastante diversificados consoante o tipo de actividade e papéis atribuídos ao professor e ao(s) aluno(s). No entanto, as situações que a seguir se enumeram constituem-se como referência fundamental na organização do processo ensino-aprendizagem.

O exercício individual é uma situação simples de aprendizagem ou aperfeiçoamento de acções técnicas e/ou técnico-tácticas das várias matérias dos programas.

A sua construção deve considerar, sempre que possível, a associação de várias habilidades de forma a aproximá-la do contexto da actividade referente. É o caso das situações de exercício nos Jogos Desportivos Colectivos em que, por exemplo, a aprendizagem e o aperfeiçoamento da finalização deve ser associada à recepção, passe ou progressão (nos jogos de invasão) ou a recepção associada ao serviço (no Voleibol). Mesmo na Ginástica, é fundamental que a aprendizagem de cada habilidade seja associada outra, de forma a garantir o seu encadeamento e facilitar a aprendizagem e demonstração de competências (das habilidades) no contexto da sequência gímnica ou da coreografia.

O exercício individual pode assumir várias formas organizativas, como é o caso do concurso no Voleibol, dos percursos e circuitos na Ginástica ou no treino das capacidades motoras, sendo por esse aspecto uma situação facilitadora da diferenciação do ensino.

Os exercícios em grupo constituem-se como situações simples de aprendizagem ou aperfeiçoamento de acções técnicas e/ou técnico-tácticas em várias matérias dos programas, em que existe o propósito de valorizar atitudes de cooperação e entre-ajuda (o 1+1 no Badminton, situações de ensino recíproco na Ginástica, percurso na natureza ou de orientação), ou quando a natureza das aprendizagens implicam a sua realização em grupo (por exemplo a Luta, os “toques” em grupo no Voleibol, o 1x1 no Basquetebol).

As sequências de habilidades e coreografias são situações mais complexas em que a aprendizagem só se pode realizar nos contextos de demonstração de competências de algumas matérias (Ginástica, Dança, Patinagem). Nalguns casos (quando não são pré-determinadas pelo professor), exigem um trabalho prévio do aluno ou grupo de alunos, de concepção da sequência ou da coreografia. Não se trata só da realização de determinadas habilidades mas sim da composição de umas com as outras (da sua ligação), o que faz realçar importância da harmonia e fluidez de movimentos. É o caso da sequência gímnica no solo ou na trave, ou da coreografia na Dança ou na Ginástica Acrobática.

As **situações de jogo**, típicas de aprendizagem dos Jogos Desportivos Colectivos ou dos desportos de Raquetas, são idênticas às actividades referentes das matérias destas sub-áreas. A escolha, a oportunidade e adequação das acções técnicas e/ou técnicas-tácticas depende da capacidade de os alunos “lerem o jogo”, cuja aprendizagem implica que o professor, nestas situações, não comande as acções dos alunos, substituindo ou inibindo as suas opções.

A constituição dos grupos assume, aqui, uma importância decisiva de modo a garantir que todos os alunos tenham a possibilidade de protagonismo no jogo, necessário para aprender.

Nas situações de jogo simplificado, procura-se retirar alguma complexidade às situações de jogo formal, reduzindo o número de jogadores (3x3 no basquetebol) e/ou reduzindo as dimensões do campo

(4x4 no Voleibol em campo reduzido). A simplificação do jogo pode também ser conseguida utilizando somente uma fracção do campo (3x3 em meio campo no Basquetebol).

Este tipo de situações visa aumentar a participação dos alunos no jogo, aumentando o espaço relativo de cada um e a possibilidade de protagonismo no jogo.

As situações de exploração do movimento são típicas da Dança em que os alunos, individualmente ou em grupo, combinam movimentos locomotores e não locomotores, segundo determinado ritmo (musical ou outro), e em que o aspecto expressivo tem relevo. (?!)

As situações de prova/avaliação de cada matéria têm como referência as actividades definidas para cada nível. Assim, para os Jogos Desportivos Colectivos e, por exemplo, no nível de Introdução do Andebol, as situações de avaliação são em **Jogo 5x5**, enquanto que no nível Elementar da mesma matéria as situações já são em **Jogo 7x7**.

As sequências de habilidades e coreografias são os contextos de demonstração de competências de algumas matérias (Ginástica, Dança, Patinagem). Nalguns casos (quando não são pré-determinadas pelo professor), exigem um trabalho prévio do aluno ou grupo de alunos, de concepção da sequência ou da coreografia. Não se trata só da realização de determinadas habilidades mas sim da composição de umas com as outras (da sua ligação), o que faz realçar a importância da harmonia e a fluidez de movimentos. É o caso da sequência gímnica no solo ou na trave, ou da coreografia na Dança ou na Ginástica Acrobática.

Desta forma a selecção **das situações de avaliação** estão completamente **relacionadas com as situações de aprendizagem** características de cada matéria, já que ambas se seleccionam de acordo com a actividade referente que cada nível de matéria preconiza.

3 | Bibliografia / Outros recursos

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 táctico no jogo*. Tradução Portuguesa de Serzedelo, A. Lisboa: Compendium.

Oliveira, J. & Tavares, F. (1997). *Estratégia e táctica nos JDC*. Porto: FCDEF- UP.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Horizonte.

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.

Spohele, V. (1984). *1000 exercices en jeux de Gymnastique aux agrès*. Paris: Vigot.

TÉNIS DE MESA

Mollodtsov, 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.

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). *Technique 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.

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

ACTIVIDADES 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). *Guía Práctica 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: Desnível.
- Hoffman, M. (1993). *Manual de Escalada* (Trad para Castelhana, 2ª ed). Madrid: Desnível. Editora Gráficas Cristal.
- Long, J. (1994). *Escalar em Rocódromos* (Trad para Castelhana, 1ª ed). Madrid: Desnível. Editora Miran.
- Shubert, P. (1994). *Seguridad y riesgo: Análisis y preención de accidentes de escalada* (Trad para Castelhana, 1ª ed.). Madrid: Desnível.
- 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.

MÓDULOS RELATIVOS À ÁREA B.- DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

Módulo B: APTIDÃO FÍSICA

1. Objectivos

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 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).*

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

VELOCIDADE

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

- 3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido, iniciando acções motoras previstas, globais ou localizadas.
- 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta.
- 3.3. Realiza acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.
- 3.4. Realiza acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.
- 3.5. Realiza acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia.
- 3.6. Realiza acções motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

FLEXIBILIDADE

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

- 4.1. Realiza acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (contribuindo para a qualidade de execução dessas acções).
- *Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat- and-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF).*
 - *Mantém durante alguns segundos uma e outra das pernas, em extensão completa, a um plano mais alto que a bacia, apoiando o pé no espaldar ou num companheiro.*

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

2 | Orientações metodológicas / Sugestões de avaliação – ÁREA DO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS

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 curso 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 a exercitação específica e os cuidados metodológicos específicos do treino das diversas capacidades motoras.

3 | Bibliografia / Outros recursos

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS E CONHECIMENTOS RELATIVOS AOS PROCESSOS DE ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO 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.

MÓDULOS RELATIVOS À ÁREA C. - CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS

Módulo: Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física (CURSOS DE TIPO 1)

1. Objectivos

O aluno:

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

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

Módulo: Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física (CURSOS DE TIPO 2 e 3)

1. Objectivos

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

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

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

- o sistema musculo-articular na contracção muscular;
- os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos;
- o sistema nervoso no controlo do movimento.

4 – Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos

valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.

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

Módulo: Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as actividades físicas (CURSOS DE TIPO 2 e 3)

1. Objectivos

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. ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS / SUGESTÕES DE AVALIAÇÃO – CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS

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.

3 | Bibliografia / Outros recursos

Obras de referência sobre o desenvolvimento das capacidades motoras e os conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da condição 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.

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.

II.CURSOS DE TIPO 4, FORMAÇÃO COMPLEMENTAR , 5, 6 E 7

Índice:

	Página
Módulos relativos à Área A - Actividades Físicas	99
Módulo A1 Jogos Desportivos Colectivos	99
Módulo A2 Ginástica ou Atletismo	117
Módulo A3 Outras Actividades Físicas Desportivas	134
Módulo A4 Actividades de Exploração da Natureza	161
Módulo A5 Danças	187
Módulos relativos à Área B - Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	210
Módulo B Aptidão Física	210
Módulos relativos à Área C - Conhecimentos sobre condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas	214
Módulo C1 Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física (Curso de tipo 4 e FC)	214
Módulo C2 Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as Actividades Físicas (Curso de tipo 4 e FC)	215
Módulo C3 Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física (Curso de tipo 5,6 e 7)	215
Módulo C4 Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as Actividades Físicas (Curso de tipo 4 e FC)	216

MÓDULOS RELATIVOS À ÁREA A - ACTIVIDADES FÍSICAS

MÓDULO A1 - JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

1 | Objectivos por Matéria

ANDEBOL

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza, e) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.
4. Em *situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)* num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” nº 0:
 - 4.1. Com a sua equipa em posse da bola:
 - 4.1.1. **Desmarca-se** oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.
 - 4.1.2. Com boa **pega de bola**, opta por **passe, armando o braço**, a um jogador em posição mais ofensiva **ou por drible em progressão** para finalizar.
 - 4.1.3. **Finaliza em remate em salto**, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
 - 4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola **assume atitude defensiva**, procurando, de imediato, **recuperar a sua posse**:
 - 4.2.1. Tenta **interceptar** a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.
 - 4.2.2. **Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate**, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
 - 4.3. Como guarda-redes:
 - 4.3.1. **Enquadra-se** com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
 - 4.3.2. **Inicia o contra ataque**, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.

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

❖ Nível Elementar

O aluno:

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

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

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

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

4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, **inicia de imediato o contra-ataque**:

4.1.1. **Desmarca-se rapidamente**, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direcção e **garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo**.

4.1.2. Opta por um **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 de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a **compensação ofensiva** (“**trapézio ofensivo**”).

4.2.2. **Ultrapassa o seu adversário directo** (1x1), utilizando fintas e mudanças de direcção, pela esquerda e pela direita (**exploração horizontal**):

– em **drible ou aproveitando a regra dos apoios**, para finalizar;

– **após 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 rápido para o seu **meio-campo (defesa individual)**, procurando **recuperar a posse da bola**:
- 4.3.1. Faz **marcação individual** ao seu adversário, **na proximidade e à distância**, utilizando, consoante a situação, **deslocamentos defensivos** frontais, laterais e de recuo.
- 4.3.2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade ("**marcação de vigilância**").
- 4.3.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz "**marcação de controlo**" ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.
- 4.4. Como guarda-redes:
- 4.4.1. **Enquadra-se** constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
- 4.4.2. Se recupera a bola, **inicia de imediato o contra-ataque**, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (**contra-ataque directo**), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (**contra-ataque apoiado**).
- 4.4.3. Colabora com os colegas na defesa, **avisando-os** dos movimentos da bola e dos adversários.

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

❖ Nível Avançado

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo.
4. Em situação de *jogo formal 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 **passé** 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:
- 4.3. Na situação de *jogador com posse de bola*, e sem condições de finalização (imediate ou em 1 x 1):
- 4.3.1. **Ataca o espaço** entre dois opositores ou **fixa um adversário**, para passar a bola a um companheiro liberto.
- 4.3.2. **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).
- 4.3.3. 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.
- 4.3.4. 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.
- 4.4. Quando em situação de *jogador sem posse de bola*:
- 4.4.1. **Ataca a defesa** aproveitando sucessivamente o espaço entre duas defesas, após erro de marcação ou de atitude (**penetrações sucessivas**), ou por cruzamento de forma a receber a bola em condições favoráveis à finalização.
- 4.4.2. 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 das defesas.
- 4.5. 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.
- 4.6. Quando em *situação de jogador pivô sem posse de bola*:
- 4.6.1. **Bloqueia qualquer jogador da defesa**, contrariando o seu movimento, criando espaços vazios que facilitem a entrada de companheiros de 1ª ou 2ª linhas.

- 4.6.2. Realiza **bloqueios laterais** ao defesa do companheiro com bola, libertando-o da marcação para lhe possibilitar a finalização.
 - 4.6.3. Na sequência dos bloqueios que realiza, **desfaz o bloqueio ganhando posição** favorável à recepção da bola em condições de finalização.
 - 4.6.4. Realiza **ecrã** (sozinho ou com companheiro que entrou a 2ª pivô), de forma a permitir o remate de um companheiro, em condições favoráveis.
5. 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.
 6. 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 rápido para o seu meio-campo, independentemente do seu lugar específico na defesa:
 - 6.1.1. 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.
 - 6.1.2. 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.
 - 6.1.3. **Colabora** na orientação da defesa da sua equipa, **avisando** os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.
 7. 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.
 - 7.1.1. **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.
 - 7.1.2. **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.
 - 7.1.3. 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.
 - 7.1.4. Face à realização de bloqueios concretizados pelos atacantes, utiliza o **contra-bloqueio**.
 - 7.1.5. Cooperar com os companheiros na organização das acções defensivas da sua equipa, através da **ajuda mútua/dobra**, avisando-os da movimentação dos jogadores adversários.
 8. Na situação de defesa, *como guarda-redes*:

- 8.1.1. **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.
 - 8.1.2. 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**).
 - 8.1.3. Colabora com os colegas na defesa, **avisando-os** dos movimentos da bola e dos adversários.
9. 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 qued; **d)** remate em mergulho; **e)** remate de anca; **f)** remate por baixo; **g)** penetrações sucessivas; cruzamento; **h)** bloqueio; **i)** entradas; **j)** ecrã; **k)** deslocamentos ofensivos; **l)** deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo); **m)** troca de adversário; **n)** troca de posições (deslizamento); **o)** bloc; **p)** ajuda/dobr; **q)** contra-bloqueio.

BASQUETEBOL

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais**, adequando as suas acções a esse conhecimento.
4. Em *situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5*:
 - 4.1. **Recebe a bola com as duas mãos** e assume uma **posição facial ao cesto** (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:
 - 4.1.1. **Lança na passada ou parado** de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).
 - 4.1.2. **Dribla**, se tem espaço livre à sua frente, **para progredir** no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário directo, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).
 - 4.1.3. **Passa** com segurança **a um companheiro desmarcado**, de preferência em posição mais ofensiva.
 - 4.2. **Desmarca-se** oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma **ocupação equilibrada do espaço**.

- 4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma **atitude defensiva** marcando o seu adversário directo, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).
 - 4.4. Participa no **ressalto**, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.
5. Realiza com oportunidade e correcção global, *no jogo e em exercícios critério* as acções: **a)** recepção; **b)** passe (de peito e picado); **c)** paragens e rotações sobre um apoio; **d)** lançamento na passada e parad; **e)** drible de progressão, e, *em exercício critério*; **f)** mudança de direcção e de mão pela frente.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos**, adequando as suas acções a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 5 x 5*, coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de **transição defesa-ataque**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, **corta para o cesto**.
 - 4.1.2. Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direcção), **oferece linha de primeiro passe** ao portador da bola.
 - 4.1.3. Durante a progressão para o cesto, selecciona a acção mais ofensiva:
 - **Passa** a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
 - **Progride em drible**, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção e ou de mão, para se libertar do seu adversário directo), para finalizar ou abrir linha de passe.
 - 4.2. Ao entrar em posse da bola, **enquadra-se em atitude ofensiva básica**, optando pela acção mais ofensiva:
 - 4.2.1. Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o **lançamento na passada ou de curta distância**, de acordo com a acção do defesa.
 - 4.2.2. **Liberta-se do defensor** (utilizando, se necessário, fintas e drible), **para finalizar ou**, na impossibilidade de o fazer, **passar** a bola com segurança a um companheiro.

- 4.2.3. **Passa**, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, **desmarcando-se de seguida** na direcção do cesto e **repondo o equilíbrio ofensivo**, se não recebe a bola.
- 4.3. Se não tem bola, no ataque:
- 4.3.1. **Desmarca-se** em movimentos para o cesto e para a bola (**trabalho de recepção**), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.
- 4.3.2. **Aclara**, em corte para o cesto:
- se o companheiro dribla na sua direcção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,
 - se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe.
- 4.3.3. Participa no **ressalto ofensivo** procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.
5. Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as acções referidas no programa Introdução e ainda: **a)** fintas de arranque em drible; **b)** recepção-enquadramento; **c)** lançamento em salto; **d)** drible de progressão com mudanças de direcção pela frente; **e)** drible de protecção; **f)** passe com uma mão; **g)** passe e corte; **h)** ressalto; **i)** posição defensiva básica; **j)** enquadramento defensivo e em *exercícios critério*; **l)** mudanças de direcção entre pernas e por trás das costas; **m)** lançamento com interposição de uma perna; **n)** arranque em drible (directo ou cruzado).

❖ 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, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais acções técnico-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:

- **Passa** rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, desmarca-se garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.
 - **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.
- 4.3. **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.
- 4.4. 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).
- 4.5. 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:
- 4.6. **Nos espaços aclarados** pelas movimentações dos companheiros ou aproveitando (com ofensividade) eventuais bloqueios que os colegas lhe proporcionem.
- 4.7. **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.
- 4.8. 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 favorável.
- 4.9. À penetração de um companheiro com bola, **aclara** saindo do lado contrário ou colabora na acção do companheiro oferecendo-lhe um bloqueio directo.

- 4.10. 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.
- 4.11. 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.
- 4.12. 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**”).
5. 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.
- 5.1. 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.
- 5.2. 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**:
- 5.3. **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).
- 5.4. Se é ultrapassado pelo jogador em drible, **recupera** rapidamente o enquadramento e posição defensiva básica.
- 5.5. 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.
- 5.6. 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.
- 5.7. Ao aumento de pressão sobre o jogador com bola, fecha as linhas de passe (**umenta a pressão**), colaborando na acção defensiva da sua equipa, tentando impedir ou dificultando o passe-recepção.
- 5.8. 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.
- 5.9. 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.

- 5.10. Na defesa do jogador que realiza o bloqueio, **avisa** oportunamente o companheiro, coloca-se em posição de **facilitar a passagem no bloqueio** e lhe permita dar, se necessário, um **tempo de ajuda**, recuperando de seguida a defesa do seu jogador (ao desfazer o bloqueio).
- 5.11. 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**).
6. Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as acções referidas no programa Introdução e ainda: **a)** fintas de arranque em drible; **b)** recepção-enquadramento; **c)** lançamento em salto; **d)** drible de progressão com mudanças de direcção pela frente; **e)** drible de protecção; **f)** passe com uma mão; **g)** passe e cort; **h)** ressalt; **i)** posição defensiva básica; **j)** enquadramento defensivo e em *exercícios critério*; **l)** mudanças de direcção entre pernas e por trás das costas; **m)** lançamento com interposição de uma perna; **n)** arranque em drible (directo ou cruzado).

FUTEBOL

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas acções às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.
2. Em *situação de exercício* (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e *situação de jogo de Futebol 4x4* (num espaço amplo), com guarda-redes:
 - 2.1. **Recebe** a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:
 - 2.2. **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 2.3. **Passa** a um companheiro desmarcado.
 - 2.4. **Conduz a bola** na direcção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.
 - 2.5. **Desmarca-se após o passe** e, para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. **Aclara** o espaço de penetração do jogador com bola.
 - 2.6. Na defesa, **marca** o adversário escolhido.
 - 2.7. Como guarda-redes, **enquadra-se com a bola** para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
3. Realiza com correcção global, *no jogo e em exercícios critério*, as acções: **a)** recepção de bola; **b)** remate; **c)** condução de bola; **d)** passe; **e)** desmarcação; **f)** marcação e, em *situação de exercício*; **g)** cabeceamento.

❖ Nível Elementar

O aluno:

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

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

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

4. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nível Avançado

O aluno:

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

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

3. Adequa a sua actuação quer como jogador quer como árbitro ao objectivo do jogo, à função e 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**:

4.2. **Penetra** na direcção da baliza atacando o seu adversário directo, quando portador da bola, procurando criar situações de vantagem numérica ou posicional.

4.3. **Apoia** o companheiro com a bola, quando é o jogador mais próximo, procurando criar linhas de passe e garantir a 1ª fase do equilíbrio defensivo.

4.4. 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.

4.5. **Participa** com os seus companheiros em acções colectivas de ataque que visem dar maior largura e profundidade às acções ofensivas.

4.6. 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.

4.7. 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:

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

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

4.8. Colabora na organização do ataque, realizando de forma coordenada com os companheiros:

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

4.8.2. **Combinações tácticas** com o objectivo de realizar tarefas temporárias do jogo e específicas das suas funções:

5. 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).

6. 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**).

6.1. 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:

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

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

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

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

6.2. 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:

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

6.2.2. - **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;

6.2.3. - coloca-se numa **posição lateral**, quando o jogador se encontra junto aos corredores laterais ou perto da linha final.

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

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

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

- 6.3.1. Em situação de *defesa individual*, **marca H x H o seu adversário directo** em qualquer zona onde se movimente, garantindo de forma coordenada com os seus companheiros, a marcação dos adversários.
- 6.3.2. 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.
- 6.3.3. 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.
- 6.3.4. 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.
7. 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)** pass; **f)** finta; **g)** desmarcação, **h)** intercepção, **i)** desarme; **j)** marcação e **l)** pressão.

VOLEIBOL

❖ Nível Introdução

O aluno:

- Coopera** com os companheiros em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
- Conhece o objectivo do jogo**, identifica e discrimina as **principais acções** que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: "dois toques", "transporte", "violação da linha divisória", "rotação ao serviço", "número de toques consecutivos por equipa" e "toque na rede".
- Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros utilizando, consoante a trajectória da bola, **o "passe", e a "manchete"**, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, para **manter a bola no ar**, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.
- Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:
 - Serve por baixo**, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
 - Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas **"mãos por cima" ou em manchete** (de acordo com a trajectória da bola), **posicionando-se correcta e oportunamente**, de modo a imprimir à bola uma trajectória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo: **a)** dois toques, **b)** transporte, **c)** violações da rede e da linha divisória, **d)** formas de jogar a bola, **e)** número de toques consecutivos por equipa, **f)** bola fora, **g)** faltas no serviço, **h)** rotação ao serviço e **i)** sistema de pontuação, adequando a sua acção a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 4x4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 4.1. **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade.
 - 4.2. **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.
 - 4.3. Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para **passar** a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas (segundo toque), **ou receber/enviar** a bola, **em passe colocado ou remate (em apoio)**, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
 - 4.4. Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para **finalizar o ataque**, executando com oportunidade e correcção um **passe colocado** (para um espaço vazio) **ou remate (em apoio)** que, de preferência, dificulte a acção dos adversários.
 - 4.5. *Na defesa*, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um **passe alto ou manchete**, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.
5. Em *situação de exercício* no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 5.1. **Remata** ao passe do companheiro, executando correctamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
 - 5.2. Desloca-se e posiciona-se correctamente para **defesa baixa** do remate (**em manchete**).
6. Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as técnicas de: **a)** passe alto de frente, **b)** manchete, **c)** serviço por baixo, **d)** serviço por cima e **e)** remate em apoio e, em *situação de exercício*, o **f)** passe alto de costas e **g)** remate com salto.

❖ 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 trajectória 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)** bloc; **j)** deslocamentos e **l)** posição ofensiva básica e **m)** posição defensiva básica e os padrões globais das acções, **n)** mergulhos e **o)** enrolamento;

MÓDULO A2 - GINÁSTICA ou ATLETISMO

1 | Objectivos por Matéria

GINÁSTICA NO SOLO

❖ Nível Introdução

O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:

1. **Cambalhota à frente** no colchão, terminando a **pés juntos**, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.
2. **Cambalhota à frente num plano inclinado**, terminando com as **pernas afastadas e em extensão**.
3. **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e **saída com as pernas afastadas e em extensão e com os pés juntos** na direcção do ponto de partida.
4. **Passagem por pino** partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.
5. **Subida para pino** apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.
6. **Roda**, com apoio alternado das mãos **na cabeça do plinto** (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
7. **Posições de flexibilidade** variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc).

❖ Nível Elementar – O aluno:

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

1. 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:
 - 1.1. **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.

- 1.2. **Cambalhota à frente** saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
 - 1.3. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direcção do ponto de partida.
 - 1.4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
 - 1.5. **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.
 - 1.6. **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
 - 1.7. **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).
 - 1.8. **Saltos, voltas e afundos** em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.
2. Em situação de exercício, faz:
- 3.3 **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios correctos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
 - 3.4 **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

❖ 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 com desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

2.7. **Cambalhota 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 Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto de eixo no boque**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
 - 2.2. **Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal**, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - 2.3. **Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima**, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.1. **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

- 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. **Meia pirueta 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.
4. - Em *equilíbrio elevado* (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:
 - 4.1. - **Marcha à frente e atrás** olhando em frente.
 - 4.2. - **Marcha na ponta dos pés**, atrás e à frente.
 - 4.3. - **Meia volta**, em apoio nas pontas dos pés.
 - 4.4. - **Salto a pés juntos**, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
- 5 - Na *barra fixa*, realiza com segurança as seguintes destrezas:
 - 5.1 – **Subida para apoio ventral**, na *barra baixa*, seguida de **rolamento à frente**, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada.
 - 5.2 - **Balanço atrás e à frente**, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura, **cambiada** em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda.
 - 5.3 - **Balanços laterais**, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegadas, progredindo lateralmente na barra.
 - 5.4 – **Balanço em apoio**, (*barra baixa*), com mãos em pronação, com saída equilibrada à retaguarda.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No *plinto*, após corrida de balanço, chamada a **pés juntos** no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto de eixo** (*plinto transversal*), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.
 - 2.2. **Salto de eixo** (*no plinto longitudinal*), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).
 - 2.3. **Salto entre-mãos** (*plinto transversal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

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

- 3.1. **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
- 3.2. **Salto engrupado**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
- 3.3. **Piruetta vertical** após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.
- 3.4. **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
- 3.5. $\frac{3}{4}$ **de Mortal à frente engrupado**, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
- 3.6. $\frac{1}{4}$ **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 baixa*, em equilíbrio elevado, **realiza um encadeamento** dos seguintes elementos:

- 4.1. **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé (utilizando, se necessário, o trampolim *reuther ou sueco*).
- 4.2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.
- 4.3. **Meia volta**, com balanço de uma perna.
- 4.4. **Salto a pés juntos, com flexão de pernas** durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
- 4.5. **Avião**, mantendo o equilíbrio.
- 4.6. **Saída em salto em extensão com meia piruetta**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.

5.Na *barra fixa*, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma **sequência** que integre:

- 5.1. **Subida de frente** com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).
- 5.2. **Meia volta em apoio**, com passagem alternada das pernas estendidas.
- 5.3. **Rolamento à frente** com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura.
- 5.4. **Saída à frente**, com movimento de báscula da bacia e forte extensão dos braços, para recepção no colchão em condições de adoptar a posição de sentido.
- 5.5. **Balanços laterais**, coordenados com sucessivas **cambiadas**, mantendo os membros inferiores unidos e estendidos com progressão na barra em apoio facial.

❖ Nível Avançado

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e paradas que garantam condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. No *plinto*, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim (*reuther* ou *sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar 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 da barra.
 - 5.2. **Subida de bicos**, fechando o ângulo pernas/tronco no balanço à frente, seguido de retropulsão dos braços coordenado 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 Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. **Combina numa coreografia** (com música e sem exceder dois minutos), **a par**, utilizando diversas direcções e sentidos, **afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas**, com os seguintes elementos técnicos:
 - 4.1. **O base em posição de deitado dorsal** com os membros superiores em elevação, segura o **volante** pela parte anterior das sua pernas que, **em prancha facial**, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão

- 4.2. **O base sentado**, com pernas afastadas e estendidas, **segura pelas ancas o volante que executa um pino**, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
 - 4.3. **O base com um joelho no chão** e outra perna flectida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e **se equilibra num dos pés**. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
 - 4.4. **Cambalhota à frente a dois (tank)**, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.
 - 4.5. **Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante** faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e **realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base**, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
- 5.1. **Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição** e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o **volante que se encontra em prancha dorsal**, com o corpo em extensão.
 - 5.2. **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o **volante** nos gêmeos que **realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases** junto aos seus joelhos.
 - 5.3. **Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés**, sustentam o **volante em pino sobre as suas coxas**, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
 - 5.4. **Dois bases, com pega de cotovelos**, suportam o volante **em prancha facial** que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, **o volante efectua um voo**, mantendo a mesma posição, para recepção equilibrada nos braços dos bases

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança
2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.
4. **A par**, combinam numa **coreografia musicada** (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:
 - 4.1. **Com o base em posição de deitado dorsal** com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, **o volante executa prancha facial** (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.
 - 4.2. **O base de pé com joelhos flectidos** (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta **o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.
 - 4.3. **Com o base em pé, o volante realiza** a partir do monte lateral simples, **equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”)**, mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.
 - 4.4. **Com o base em posição de deitado dorsal, o volante** apoiado nas mãos do base (braços em extensão), **realiza um pino de ombros**, mantendo os braços estendidos e pernas alinhadas (com os braços do base).
 - 4.5. **Com o base e o volante de pé**, de costas com costas, **o volante executa uma cambalhota à retaguarda nas costas do base** que o pega pelos pulsos. Recepção equilibrada com braços em elevação superior, após apoiar as mãos no solo ou apenas os pés juntos ou destacados (abertura no tempo correcto)
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.1. **Um base em posição de deitado dorsal** com os membros inferiores em elevação, **segurando o base intermédio**, ao nível das omoplatas, **que se encontra de costas para este, com os pés apoiados no chão e com a bacia elevada**, mantendo assim o corpo em extensão. Por sua vez **o volante executa prancha facial**, apoiado pela bacia nos pés do base e as mãos nas mãos do base intermédio.
 - 5.2. **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**.
 - 5.3. **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.

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

❖ 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.

ATLETISMO

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efectua uma **corrida de velocidade** (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
3. Efectua uma **corrida de estafetas de 4x50 metros**, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Realiza uma **corrida** (curta distância), transpondo pequenos **obstáculos** (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção.
5. **Salta em comprimento** com a **técnica de voo na passada**, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio activo

e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.

6. **Salta em altura com técnica de tesoura**, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.
7. **Lança a bola** (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento).
8. **Lança de lado e sem balanço, o peso** de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas acções, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efectua uma **corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos**. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
3. Efectua uma **corrida de estafetas de 4 x 60 m**, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Efectua uma **corrida de barreiras com partida de tacos**. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.
5. **Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada**. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.
6. **Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço**, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das

pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

7. **Lança a bola** (tipo hóquei), **com quatro a sete passadas de balanço** em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo correctos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.
8. **Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço**, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
9. **Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada**. Realiza correctamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.

❖ 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 «descontraídos» (à retaguarda) e estendidos (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.

MÓDULO A3 - OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

1 | Objectivos por Matéria

DESPORTOS DE RAQUETAS

BADMINTON

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: **a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.**
3. **Coopera** com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:
 - 3.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente flectidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 3.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante.
 - 3.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando, correctamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. **Clear** - na devolução do volante com trajectórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2. **Lob** - na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
4. Em situação de *exercício*, num campo de *Badminton*, **executa o serviço curto e comprido**, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.
3. Em *situação de jogo singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se correctamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2. Em **clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3. Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.
 - 3.5. Em **drive** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.
4. Em *situação de exercício*, num campo de Badminton, **remata** na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.

❖ 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:
 - 4.3. 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.
 - 4.4. No *jogo de singulares*, após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante.
 - 4.5. 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: *clear, b) lob, c) drive, d) remate, e) amorti e f) serviço curto e comprido*

TÉNIS DE MESA

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar 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 pegadas da raqueta.
3. Em situação de *exercício*, **coopera** com o companheiro, **batendo e devolvendo a bola** o máximo número de vezes:
 - 3.1. **Posiciona-se** correctamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), **regressa à posição inicial após cada batimento**, em condições de executar um novo batimento.

- 3.2. Mantém a pega correcta da raqueta, **pega clássica (*shakehand*)**, utilizando a face direita ou o revés consoante a direcção da bola.
 - 3.3. **Inicia o jogo**, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições 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 blocada (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.

PATINAGEM

❖ Nível Introdução:

O aluno:

1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:
- 1.1. **Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita**, apoiando o patim na direcção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a acção dos membros inferiores com a inclinação do tronco.
 - 1.2. **Desliza para a frente sobre um apoio**, flectindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”).
 - 1.3. **Desliza para trás com os patins paralelos**, após impulso inicial de um colega ou na parede.
 - 1.4. **Desliza de “cócoras”**, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, **elevando-se e baixando-se** sem perder o equilíbrio.

- 1.5. **Desliza** para a frente e também para trás, **desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”)** afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares.
- 1.6. **Curva com os pés paralelos**, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.
- 1.7. **Trava em “T” após deslize para a frente**, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 1.8. **Meia volta**, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.

PATINAGEM ARTÍSTICA

❖ Nível Elementar

O aluno:

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.

1. **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:
 - 1.1. **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.
 - 1.2. **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”**).
 - 1.3. **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.
 - 1.4. **Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda**, realizando o apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio.
 - 1.5. **Desliza** para a frente e também para trás, **desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”)** afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares.
 - 1.6. **Curva com cruzamento de pernas**, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior.
 - 1.7. **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.
 - 1.8. **Trava em “T” após deslize para a frente**, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

- 1.9. **Trava** em deslize para trás, **apoiando o travão** no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 1.10. 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”**).
- 1.11. **Inverte o sentido do deslize**, a partir da posição de “águia” rodando o pé do sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão.
- 1.12. **Meia volta ou volta**, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.
- 1.13. **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. **Volts 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. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das acções técnico-tácticas fundamentais e as principais regras, adequando as suas acções a esse conhecimento.

4. Em situação de *exercício* (2 x 0) em deslocamento, incluindo mudanças de direcção e de velocidade, inversões, paragens e arranques, utilizando o *stick* com a pega correcta, **combina as seguintes acções:**

- 4.1. **Conduz a bola, batida e colada**, mantendo-a controlada de acordo com a sequência da acção.
- 4.2. **Recebe**, à direita e à esquerda, em deslocamento à frente e atrás, **controlando a bola** de modo que permita a opção pelo remate, passe ou condução.
- 4.3. **Passa, “batido”, “varrido” e “enrolado”**, em deslocamento à frente e atrás, à esquerda e à direita, de modo que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.
- 4.4. **Remata, “batido”, “varrido” e “enrolado”**, com precisão, em deslocamento, à esquerda e à direita, de diferentes ângulos e distâncias.

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

- 5.1. De posse da bola, **enquadra-se ofensivamente, controlando e protegendo a bola**, favorecendo a continuidade das suas acções:
 - 5.1.1. **Progride em direcção ao alvo**, ganhando vantagem sobre o opositor, utilizando com oportunidade o drible, mudanças de direcção e velocidade, paragens e arranques (fintas).
 - 5.1.2. **Remata** com precisão, ao conseguir vantagem posicional, tempo de remate e ângulo favoráveis.
- 5.2. Quando não está de posse da bola, **pressiona o opositor** para o desarmar, mantendo o enquadramento defensivo, posicionando-se entre o alvo e o portador da bola, cobrindo a linha de remate/progressão directa.

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

- 6.1. **Desmarca-se** com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrantes ou de apoio.
- 6.2. **Recebe a bola, controlando-a e protegendo-a** do desarme e libertando-se da pressão defensiva:
 - 6.2.1. **Remata**, logo que ganha condições favoráveis.
 - 6.2.2. **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. Coopera 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-tácticas 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**:
 - 4.2. **Passa** rapidamente, utilizando a linha de passe mais ofensiva.
 - 4.3. **Progride**, pela zona central, para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.
5. 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:
 - 5.1. **Desmarca-se** com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrantes ou de apoio.
 - 5.2. **Acelera**, se o companheiro conduz a bola na sua direcção, abrindo a linha de passe na direcção da baliza.
 - 5.3. **Cruza por trás** do portador da bola, abrindo uma linha de passe ofensiva.
 - 5.4. **Enquadra-se** ofensivamente, à recepção de bola, controlando e protegendo-a do desarme e libertando-se da pressão defensiva:
6. **Passa a** um companheiro desmarcado em penetração ou apoio.
 - 6.1. **Progride em direcção à baliza**, ganhando vantagem sobre o opositor, utilizando com oportunidade o drible, mudanças de direcção e velocidade, paragem e arranques (fintas).

- 6.2. **Remata** com precisão, ao conseguir vantagem posicional, tempo de remate e ângulo favorável.
- 6.3. Logo que perde a posse da bola, assume uma **atitude defensiva** recuando rapidamente para o seu meio - campo:
- 6.3.1. **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.
- 6.3.2. **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.
- 6.4. Como *guarda-redes*:
- 6.4.1. **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.
- 6.4.2. Com a bola ao seu alcance, procura passá-la a um companheiro desmarcado, iniciando rapidamente o **contra-ataque**.
7. 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) interceptação**.

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 semijuntos 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**

Coopera com os companheiros *O aluno*:

- 1., 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 Introdução

O aluno:

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

- 1.1. **Coordena a inspiração/expiração** em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa, activa e prolongada, quer pela boca, quer pelo nariz.
- 1.2. **Flutua em equilíbrio**, em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (ventral e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical - horizontal, horizontal ventral - dorsal.
- 1.3. **Associa a imersão às diferentes posições de flutuação**, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objectos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade (superficial, médio e profundo).
- 1.4. **Desloca-se à superfície**, coordenando acções propulsivas simples de pernas e braços com a respiração, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objectos, seguir colegas, etc.
- 1.5. **Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados** (pés, pé e joelho, frontal e lateral, etc.), mergulhando para apanhar um objecto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.

❖ Nível Elementar

O aluno:

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

- 1.1. **Coordena e combina a inspiração/expiração** em diversas **situações propulsivas** complexas de pernas e braços (percursos aquáticos à superfície e em profundidade, várias situações de equilíbrio com mudanças de direcção e posição).
- 1.2. **Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas** com os movimentos propulsivos.
- 1.3. **Desloca-se nas técnicas de crol e costas**, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação 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 trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.

❖ Nível Avançado

O aluno:

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

–na recuperação, mantém a elevação do cotovelo até a entrada da mão na água no prolongamento do ombro e o mais à frente possível, iniciando de imediato o trajecto propulsivo próximo da linha média com flexão do cotovelo e saída da mão ao nível da coxa;

–batimentos de pernas coordenados com a acção dos braços e a respiração;

–respiração efectuada com rotação da cabeça (sem elevação exagerada), inspiração no final da fase propulsiva e expiração completa durante a imersão da cabeça.

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

–após a recuperação, entrada da mão na água no prolongamento do ombro, pelo dedo mínimo e com o braço em extensão completa. No trajecto propulsivo, o braço flecte pelo cotovelo, oferecendo maior superfície de contacto com a água, saindo junto à coxa em extensão completa;

–batimentos de pernas coordenados com a acção dos braços e a respiração;

–inspiração no momento em que um dos braços inicia a recuperação, prolongando a expiração até ao final do trajecto propulsivo do outro braço, mantendo fixa a posição da cabeça.

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

– na fase propulsiva, os braços flectem com o cotovelo alto até à linha dos ombros, com as mãos a aproximarem-se da linha média na parte final. Recuperação, o mais 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 de 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 de 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**.

DESPORTOS DE COMBATE

LUTA

❖ Nível Introdução – *O aluno:*

- 1 - Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem.
- 2 - Conhece o objectivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das acções e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.
- 3 - Em *situação de luta no solo*, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com oportunidade e ritmo adequado, o padrão global das seguintes técnicas:
 - 3.1 - **Dupla prisão de pernas com rotação**, com as mãos a agarrar a perna do defesa junto ao joelho e junto à articulação coxo-femural (onde o ombro encosta) e, ficando, na rotação, com as costas nitidamente sobre o peito do parceiro.
 - 3.2 - **Prisão do braço por dentro com rotação pela frente** (de preferência com as mãos dadas sobre as costas do defesa), apoiando o cotovelo no braço que não efectua a chave no pescoço do defesa; na rotação eleva o cotovelo do braço que efectua a prisão e, com o braço oposto, bloqueia a cabeça do parceiro.
 - 3.3 - **Dupla prisão de braços**, com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projecção para trás.
- 4 - Em *guarda a quatro*, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, em todas as direcções com rapidez e coordenação, mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda, procurando:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖ 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 defeso, 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 defeso.

4.2 - **Prisão do braço por dentro com rotação pela frente** (de preferência com as mãos dadas sobre as costas do defeso), o cotovelo do braço que não efectua a chave apoia no pescoço do defeso, 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 defeso) acima do tornozelo; o outro braço agarra a coxa do defeso junto ao joelho e, na rotação o tronco acompanha o movimento com as pernas coladas no peito.

5 - Consegue o assentamento de espáduas do parceiro, dando sequência às acções referidas em 4, utilizando uma das seguintes *finalizações da luta no solo*:

5.1 - **Finalização com controlo da cabeça e braço**, partindo da posição de sentado de lado, mantendo a cabeça do parceiro fixa na articulação do braço que controla a cabeça e o braço do parceiro contra o seu tronco.

5.2 - **Finalização mantendo a posição inicial de dupla prisão de pernas**, colocando o peso do seu corpo sobre o parceiro, pelo apoio do ombro no íliaco daquele (com a cabeça por fora) e pela elevação da bacia com pernas em extensão.

5.3 - **Finalização mantendo o controlo do braço por dentro**, mantendo o seu ombro sobre o ombro do braço do parceiro que é controlado junto ao peito, podendo modificar a pega para controlar a cabeça ou cintura do defensor ficando de frente sobre o seu tronco.

6 - *Em guarda a quatro*, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, em todas as direcções com rapidez e coordenação, mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda, anulando o controlo e desvantagem iniciais e executando com coordenação global e ritmo, o contra-ataque:

6.1 - **Passagem para cima a partir de uma posição de controlado pela cintura**, iniciando o movimento com prisão do braço do atacante que lhe controla a cintura, passando da posição de

guarda a quatro para sentado, apoiando-se nos pés e braço que se encontra livre, rodando sobre o braço do atacante passando para trás dele e controlando-o pela cintura

7 - Em *situação de luta em pé*, mantendo a posição ofensiva base, desloca-se para manter o enquadramento, anulando a vantagem das acções de controlo do parceiro, e procurando executar com eficácia e oportunidade as seguintes acções de controlo, provocando o desequilíbrio do parceiro e passando à luta no solo em posição de vantagem:

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

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

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

7.4 - **Controlo da perna por dentro**, na coxa e tornozelo, mantendo a perna junto ao peito, com o tronco flectido à frente.

8 - Em *situação de luta em pé*, associa os seus deslocamentos aos do parceiro, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correcção global o padrão de execução das técnicas a seguir discriminadas e conseguir um assentamento directo ou passar à luta no solo com vantagem nítida sobre o parceiro:

8.1 - **Barreira exterior com a perna a partir do controlo do braço por dentro**, com avanço nítido da perna da frente para apoio atrás da perna do defensor, seguido de um movimento de torção do tronco com o peito para o solo.

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

8.3 - **Projecção anterior a partir da dupla prisão de pernas**, com apoio do ombro no íliaco 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 Introdução – O aluno:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖ **Nível Elementar**

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

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

4 - **Procura e aproveita situações de vantagem**, em situação de *luta em pé* no Tatami, *sem resistência* (“*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**:

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

3.5 “**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.

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

3.2. Nos *estrangulamentos*:

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

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

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

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

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

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

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

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

- 3.3.2. “ **Udegatame**” aproveitando bem a extensão do braço do adversário, controlando-lhe a mão com o queixo e pressionando com as duas mãos o cotovelo.
- 3.3.3. “ **Jujigatame**” colocando-se em decúbito dorsal, perpendicularmente ao adversário e ao nível da sua cintura escapular, segurando-lhe o braço entre as coxas (com a mão junto ao peito) para provocar a hiperextensão do cotovelo, rodando o braço para supinação e elevando a bacia.
- 3.4. - **Combinações e contra-ataques**, utilizando as técnicas aprendidas e de acordo com as oportunidades surgidas.
- 4.- Realiza **combinações e contra-ataques**, em situação de *exercício cora alguma resistência* (“*Randori*”) e de *jogo de luta em pé* no “*Tatarni*”, utilizando pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, para **desequilibrar e projectar o adversário**, mantendo sempre o controlo da pega na realização das seguintes acções técnicas:
- 4.1. - “ **Iponseoinage**”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para a frente), pelo contacto da parte posterior da bacia nas coxas do adversário e mantendo sempre a rotação da cabeça e tronco, com a face anterior do cotovelo semi-flectido “ encaixado” na axila do adversário.
- 4.2. - “ **Moroteseoinage**”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para a frente), pelo contacto da anca na parte inferior da coxa do adversário e mantendo sempre a rotação do corpo e do cotovelo de baixo da axila (do adversário), puxando sempre com o outro braço.
- 4.3. - “ **Kosotogari**”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás), varrendo o pé do adversário no calcanhar, na direcção dos dedos (do lado do desequilíbrio).
- 4.4. - “ **Okuriashibarai**” provocando o desequilíbrio lateral, contactando com a planta do pé, o pé do adversário, no preciso momento em que inicia o movimento e fazendo com os braços um amplo movimento circular.
- 4.5. - **Combinações e contra-ataques**, utilizando as técnicas aprendidas e de acordo com as oportunidades surgidas.
- 5.- **Projecta e ou imobiliza** o adversário, *em combate* (“*Shiai*”), partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, utilizando combinações e contra-ataques e aplicando **as técnicas e acções de projecção, controlo, imobilização, luxação e estrangulamentos** aprendidas.

MÓDULO A4. - ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

1 | Objectivos por Matéria

ORIENTAÇÃO

❖ Nível Introdução

O aluno:

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

❖ 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.

MONTANHISMO/ESCALADA

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica.
2. *Em percurso de marcha guiada*, num passeio definido e acompanhado (pelo professor), em terreno irregular, desnivelado, com barreiras de difícil transposição ou intransponíveis:
 - 2.1. **Marcha, salta, sobe e desce** sem desequilíbrios nítidos, com recepção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos.
 - 2.2. **Progride em andamento contínuo** acompanhando o grupo, auxiliando os companheiros e mantendo as ligações imediatas.
 - 2.3. **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. Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da actividade e as regras de preservação ecológica. Aceita as indicações dos colegas mais aptos, adequando as suas acções, na perspectiva da melhoria da sua prestação.
2. Conhece 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. **Cumprir o percurso definido**, optando, se necessário, por pequenos desvios para escolher o melhor trajecto, orientando o grupo através da leitura de pontos de referência, mapas, cartas e bússola.
- 4.2. Conhece os perigos relativos à extensão da actividade e à alteração das condições climatéricas, 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.
- 5.5. **Coopera** com os companheiros em **acções de segurança** e na utilização do material montado na parede:
 - **monta protecções** ou passa pelas protecções montadas pelo líder, manipulando o material com menos um ponto de apoio;
 - **abre o mosquetão**, se pretende passar, utilizando técnicas adequadas e ambidestras;
 - **desmonta o material** se já não é necessário protecção.
- 5.6. **Desce com segurança**, em parede de rocha, progredindo em andamento contínuo:
 - 5.6.1. Utilizando a **técnica de face à parede** (destrependo) **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.

CANOAGEM

Aptidão necessária para a aprendizagem da CANOAGEM:

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

❖ Nível Introdução

O *aluno*:

1. 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 repulsão, ajustando a pega da pagaia, em movimento inverso ao da propulsão.

3.6. Quando a embarcação se vira:

– **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.

– **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. 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.
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. **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 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. 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). Analisa a sua navegação e a dos companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações.
2. Coopera com 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. Coopera com os companheiros e o professor, colaborando em todas as tarefas de organização e realização de **descida de um rio em grupo**, por etapas em vários dias.

CICLOCROSSE / CICLOTURISMO

❖ Nível Introdução

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 guidador;
 - desmonta e monta a corrente da roda pedaleira;
 - muda pneus e remenda-os se necessário;
 - muda e afina os calços dos travões.
3. Conhece e cumpre as regras de trânsito, de acordo com o código da estrada para velocípedes sem motor, satisfazendo as exigências para a atribuição da respectiva licença de condução.
4. **Cumprir um percurso em bicicleta**, num trajecto e limite de tempo previamente 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:
 - 4.1. **Selecciona o melhor percurso** para chegar ao destino definido, utilizando correctamente uma **carta**.
 - 4.2. **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 Introdução

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:
 - 7.1.1. Faz **pontaria**, definindo a linha bola-alvo e colocando a face do taco perpendicular à mesma.
 - 7.1.2. Coloca as mãos (pega) mantendo as palmas de ambas viradas uma para a outra e paralelas à face do taco.
 - 7.1.3. 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.
 - 7.1.4. Assegura o **alinhamento do corpo** de modo a que as linhas dos ombros e dos pés fiquem paralelas à linha bola-alvo.
 - 7.1.5. **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. 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 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 em “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.

TIRO COM ARCO

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Conhece o objectivo do Tiro com Arco, a ética do atirador, o grau de risco das acções técnicas e as pontuações específicas do Tiro.
3. Determina com correcção o seu olho director, utilizando eficazmente o método do indicador ou outro indicado pelo professor.
4. Conhece o equipamento indispensável para a prática do Tiro com Arco e as respectivas funções: arco, mira, flecha, dedeira, braçadeira e corda de segurança do arco.
5. **Monta e desmonta a corda do arco** utilizando o sistema de corda falsa, encaixando correctamente a corda nos topos das palhetas do arco e de forma adequada à força estipulada.
6. Na *situação de tiro com arco sobre a linha de tiro*, a uma distância não superior a 10 m do alvo e com 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 descontração dos dedos, tentando manter o braço do arco na horizontal durante a saída da flecha.

❖ Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a sua melhoria e colaborando na preparação, arrumação e preservação do equipamento.
2. Adequa as suas acções ao objectivo do Tiro com Arco, à ética do atirador, 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, de 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, de forma a garantir a sua verticalidade.

- 5.6. **Abre o arco** puxando a corda até à face, na posição de encaixe que mais lhe convier de acordo com a sua anatomia ou a indicada pelo professor, reproduzindo fielmente o encaixe em todos os disparos.
- 5.7. **Alinha a corda com a mira** do arco, colocando o ponto de mira no centro do alvo.
- 5.8. **Dispara a flecha** libertando a corda do arco pela descontração dos dedos, mantendo o braço que segura o arco na horizontal e recuando o braço (e o cotovelo) da corda no plano horizontal, pela acção de hiperextensão dos peitorais (ligeiro fecho das omoplatas).
- 5.9. **Mantém a posição do braço** que segura o arco na horizontal durante a saída da flecha.

❖ Nível Avançado

O aluno:

1. Coopera com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros e colaborando na preparação, arrumação e preservação do equipamento.
2. Analisa as suas prestações e as dos companheiros apresentando sugestões e correcções que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos. Adequa as suas acções às sugestões e correcções do professor ou companheiros, visando um melhor e mais reduzido agrupamento de flechas no alvo.
3. Conhece o objectivo do Tiro com Arco, a ética do atirador e o grau de risco das acções técnicas, bem como as pontuações específicas do Tiro, adequando a sua actuação a esse conhecimento.
4. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais. Como juiz/árbitro actua de forma a ajuizar correctamente as acções dos arqueiros, de acordo com a regulamentação específica do Tiro com Arco.
5. Selecciona e utiliza o equipamento mais adequado à prática individualizada do Tiro com Arco, de acordo com as características pessoais e recomendações do professor: arco, mira, dedeira, braçadeira, corda de segurança do arco, algava, peitoral, rampa, flecha, penas, pontas, encaixe de flecha, aparelho limitador da puxada e corda do arco.
6. Na *situação de competição de Tiro com Arco*, a todas as distâncias regulamentares do alvo, e com uma força de arco superior a 20 libras (à sua escolha), **dispara as três flechas** no tempo limite de 2 minutos e 30 segundos, cumprindo o regulamento específico da competição e as seguintes exigências técnicas:
 - 6.1. **Prepara o seu equipamento** de acordo com as suas características e indicações do professor: monta as flechas, faz a corda de arco, afina o botão de pressão do arco e o aparelho limitador da puxada e utilização do limitador sonoro da puxada, coloca a estabilização no arco e afina-a, de forma a garantir eficácia nas suas acções.
 - 6.2. **Assume a posição de disparo** que mais se adapta às suas características anatómicas, correcta e equilibrada, mantendo-a nos três disparos.

- 6.3. **Coloca** correctamente a **flecha** no ponto de encaixe da corda e na rampa do arco por dentro do limitador sonoro de puxada.
- 6.4. **Coloca** correctamente a **mão no punho do arco**, da forma mais confortável de acordo com a sua configuração anatómica (colocando a mão do mesmo modo nos três disparos), mantendo em alinhamento horizontal o “V” da base do polegar e indicador, o pulso, o cotovelo, os ombros e a cabeça de frente para o alvo (a olhar o alvo).
- 6.5. Eleva simultaneamente os braços até ao plano horizontal dos ombros, mantendo o **alinhamento dos segmentos na direcção do alvo**, garantindo a **verticalidade do arco** e coordenando este movimento com uma acção inspiratória predominantemente abdominal.
- 6.6. **Abre o arco** puxando a corda até à face, na posição de encaixe que melhor se adapte à sua anatomia (mantendo-a em todos os disparos), verificando a posição do arco (verticalidade), o alinhamento da corda com a mira e o alinhamento do ponto de mira com o alvo, e realizando meia expiração (utilizando a cavidade abdominal).
- 6.7. **Dispara** a flecha libertando a corda do arco pela descontração dos dedos, imediatamente após o sinal sonoro do limitador de puxada, provocada pelo aumento da abertura do arco como consequência da ligeira contração dos músculos cervicais e dorsais, recuando a mão da largada sobre o mesmo eixo sem desvios laterais.
- 6.8. **Mantém a posição do braço** que segura o arco na horizontal, durante a saída da flecha, analisando a saída, 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 Introdução**

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, no cumprimento das regras de segurança específicas da actividade, na preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação) e 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. Cooperar 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. Cooperar com os companheiros mais aptos, aceitando as suas indicações, adequando a sua acção às acções / explicações do companheiro.
3. Conhece a acção específica do vento na vela, identifica a força e a direcção do vento e a sua posição / deslocamento próprio, bem como a influência destes elementos na propulsão e equilíbrio da prancha, adequando as suas acções a esse conhecimento.
4. **Navega** em todas as mareações – **de popa, de través, ao largo e bolina cerrada** - executando:
 - 4.1. **Mudanças de direcção**, orça e arriba respectivamente por inclinação da retranca para a ré e por inclinação do aparelho (mastro, retranca e vela) para a proa.
 - 4.2. **Viragens de bordo**, por 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 Introdução

O aluno:

1. Coopera 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)** branda; **e)** adriça; **f)** pá do leme; **g)** passado; **h)** moitão; **i)** cruzeta da cana do leme; **j)** manilha; **k)** boca; **l)** cunho; **m)** cinta de prancha e **n)** bumejeque.
4. Conhece o significado dos seguintes termos: **a)** virar por davante, **b)** adornar, **c)** fazer prancha, **d)** cambiar, **e)** arribar, **f)** orçar, **g)** bater (de uma vela), **h)** timoneiro, **i)** patrão ou *skipper*,
5. 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 amurado a bombordo.
6. 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.
7. Identifica as **atitudes a tomar ao navegar num canal estreito** ou numa via de acesso.
8. 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.
9. **Aparelha e desaparelha** correctamente a **embarcação**, utilizando adequadamente os seguintes **nós**, além dos referidos no nível introdutório: **a)** volta de fiel e **b)** nó de escota.
10. 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:
- 10.1. No desempenho da **função de timoneiro** (manobrando leme e escota da grande) e comandando a embarcação:
- 10.2. Realiza a manobra de **largar e chegar** a um cais, a uma amarração ou a uma praia.
- 10.3. **Navega à bolina cerrada**, com vento de través, à popa, arribando, orçando, virando por davante e cambando, sabendo dar as vozes correctas ao tripulante.
- 10.4. **Governa de modo a parar o barco** num ponto pré determinado, aproando ao vento (como para amarrar a uma bóia).
11. No desempenho da **função de tripulante** (proa):
- 11.1. **Responde** adequadamente **às ordens** do timoneiro durante a manobra de largar e chegar a um cais, a uma amarração ou a uma praia.
- 11.2. **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.
12. 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. Coopera 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 réguas, 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. Adopta 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 cambiar.
11. **Adriça um barco** virado de quilha para o ar, esvaziando a água embarcada, se necessário, e continua a velejar.
12. **Utiliza** adequada e oportunamente as técnicas **de velejar aprendidas**, conforme a embarcação que tripula, as condições de navegação (força e direcção do vento, ondulação, correntes, marés, etc.) e o percurso a percorrer.
13. Tanto *na função de timoneiro como na de proa*, **veleja utilizando o balão** (*spi*), preparando-o, içando-o, mareando-o e arriando-o correctamente.

14. Na *função de tripulante* (proa) **utiliza** correcta e adequadamente o **trapézio**.
15. Tanto na função de timoneiro como de proa, **participa numa regata** concluindo-a, de acordo com as Regras de Regata à Vela e as respectivas Instruções de Regata.

CAMPISMO/ PIONEIRISMO

Nota: Este programa deve ser entendido como suporte à realização de Actividades de Exploração da Natureza que envolvam mais do que um dia.

❖ Nível Introdução

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:
2. **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.**
3. **Arruma a mochila** de modo a transportá-la o mais comodamente possível e de acordo com o tipo de mochila (com ou sem armação).
4. **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.
5. **Respeita as restrições, deveres e direitos** recomendados pelo proprietário do local onde vai acampar ou acantonar.
6. **Constrói, mantém e protege uma latrina**, tendo em conta o número de dias que está em campo.
7. **Acende uma fogueira**, quando necessário, seleccionando o local e a lenha a utilizar e tomando as precauções necessárias à preservação das condições ecológicas.
8. 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:
2. Procura saber da **situação geográfica do local** em que vai acampar e da **rede de transportes** a utilizar incluindo os seus custos.
3. Conhece e identifica as funções dos elementos que compõem a tenda e cumpre as regras básicas da sua utilização, de acordo com as condições climatéricas:
 - **arruma e areja a tenda e o saco-cama** após cada dia de utilização;
 - **constrói uma valeta** ao redor da tenda em caso de chuva;
 - **monta um toldo** de pano ou plástico, com sisal, improvisando os suportes com material da natureza, para guardar equipamento ou cozinhar em caso de chuva.
4. Quando necessário, **elabora um menu** para um acampamento (fixo ou volante).
5. **Cozinha refeições** simples utilizando o lume no chão, respeitando as regras de segurança e preservando as condições ecológicas.
6. **Constrói uma dispensa suspensa ou um abrigo**, com sisal e troncos de árvore caso o acampamento tenha duração superior a um fim-de-semana.
7. Conhece e utiliza quando necessário os nós: **direito, correr, porco/barqueiro, botão em quadrado**.

❖ Nível Avançado

O aluno:

1. Em acantonamento ou acampamento de vários dias, em grupo, sejam quais forem as condições geográficas e ou climatéricas, preserva em todas as situações as condições ecológicas, cumprindo as regras de segurança estabelecidas e contribui para um clima positivo no grupo:
 - 1.1. **Coopera** com os companheiros, seleccionando o melhor local para o acampamento e realizando com êxito todas as tarefas definidas nos níveis anteriores.
 - 1.2. **Participa** na preparação do acampamento, cumprindo com êxito as **funções administrativas e financeiras** que lhe sejam atribuídas: **transportes, higiene, cozinha, outras**.

MÓDULO A5.- DANÇA

1 | Objectivos por Matéria

DANÇAS SOCIAIS

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. **Nas danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba quadrada:**
 - 2.1. Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada e no enquadramento dos ombros distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em “Posição Aberta”;
 - 2.2. Realiza sequências de passos/figuras dominando 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” como de “seguidor”;
 - 2.3. Selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças;
 - 2.3.1. O **MERENGUE**: em situação de “Line Dance” com a organização espacial definida e em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realiza sequências de passos:
 - No lugar e progredindo à frente e atrás;
 - Laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
 - Cruzados pela frente ou por trás;
 - À frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;
 - Executando voltas à direita e à esquerda;
 - Executando agrupamentos de passos em número previamente definido (por exemplo em grupos de 4 ou 8 tempos);
 - 2.3.2. A **RUMBA QUADRADA (I)**: em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **Lento** (1º e 2º tempos do compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso):

- Realiza **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;
 - Realiza **Passos progressivos** em “Posição Fechada” **em frente** sem volta ou virando 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**;
 - Realiza **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;
3. Nas **Danças Sociais Modernas/progressivas** – **Valsa Lenta** (simplificada) e **Foxtrot Social** (simplificado), em situação de dança a pares:
- 3.1. Domina a noção de alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;
 - 3.2. Domina e mantém no decorrer dos passos/figuras a “**Posição Fechada**”, mantendo uma postura natural, com a cabeça levantada e no enquadramento dos ombros;
 - 3.3. Realiza sequências de passos/figuras dominando 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);
 - 3.4. Selecciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças:
 - 3.4.1. A **VALSA LENTA** (forma simplificada): com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **-1,2,3,4,5,6-**, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:
 - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “**closed changes**”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;
 - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “**closed changes**”), alternando à frente e atrás, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário, de forma a evitar colisões com outros pares;
 - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “**closed changes**”), virando progressivamente durante os 6 passos até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, de forma a poder continuar a progredir no sentido inverso;
 - 3.4.2. O **FOXTROT SOCIAL** (forma simplificada): com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **Lento, Lento, Rápido, Rápido**:

- Realiza “**Passos progressivos**” repetindo uma sequência em cada direcção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;
- Realiza **Passo de espera/time step** enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares;
- Realiza **Passo de canto/rock turn** assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte.

❖ 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. Nas **Danças Latino-Americanas/não progressivas – Rumba Quadrada, Chá-Chá-Chá, Rock** (forma simplificada do Jive) e **Salsa** (progressões), em situação de dança a pares:
 - 3.1. Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”;
 - 3.2. Realiza sequências de passos/figuras utilizando princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de “Posição de Promenade Aberta” e de “Posição de Contra Promenade Aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a volta 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);
 - 3.3. Selecciona com antecipação, do reportório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças:
 - 3.3.1. A **RUMBA QUADRADA**: em Posições Abertas e “Posição Fechada sem contacto”:
 - Realiza, com as qualidades referidas anteriormente, **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda ao longo da figura;
 - Realiza **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**;
 - Realiza **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, ajustando as posições relativas com o par;

- Realiza **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 $\frac{3}{4}$ de volta para a direita, ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **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 a “Posição Aberta frente a frente pega D-E”, ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **Volta à esquerda/Spot turn to left** partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par;
- 3.3.2. O **CHÁ-CHÁ-CHÁ**: em Posições Abertas e “Posição fechada sem contacto”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **1,2,3,4&1** coincidindo 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:
- Realiza **Time step** em “Posição Fechada sem contacto” mantendo o nível de execução (sem oscilações verticais) e a posição relativa com o par;
 - Realiza **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente $\frac{1}{2}$ volta à esquerda, mantendo o nível de execução e a posição relativa com o par;
 - Realiza **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, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **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, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **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 a “Posição Aberta frente a frente pega D-E”, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;
 - Realiza **Volta à esquerda/Spot turn to left** partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;
- 3.3.3. O **ROCK** (forma simplificada de “JIVE”): em “Posições Abertas” e “Posição fechada sem contacto”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **Lento, Lento, Rápido, Rápido**:

- Realiza **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, não ultrapassando a largura dos ombros nos passos laterais, e mantendo a posição relativa com o par;
 - Realiza **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”, ajustando as posições relativas durante a execução da figura;
 - Realiza **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”, ajustando as posições relativas durante a execução da figura;
 - Realiza **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 feminino, de forma a finalizar a figura em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, ajustando as posições relativas durante a execução da figura;
 - 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”;
- 3.3.4. A **SALSA** (progressões): em situação de “Line Dance”, com a organização espacial definida, ou 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**”, realiza sequências de três passos e um “Tap”:
- No lugar e progredindo à frente e atrás;
 - Laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
 - Cruzados pela frente ou por trás;
 - Atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios;
 - Realizando voltas à direita e à esquerda;
 - Executando agrupamentos de passos/figuras em número previamente definido;
4. Nas **Danças Sociais Modernas/progressivas – Valsa Lenta Social, Foxtrot Social e Tango**, em situação de dança a pares:
- 4.1. Domina a noção de alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;
 - 4.2. Domina e mantém no decorrer dos passos/figuras a “**Posição Fechada com contacto**”, mantendo uma postura natural, com os ombros descontraídos;

- 4.3. Realiza sequências de passos/figuras dominando 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);
- 4.4. Realiza os passos/figuras adaptando 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;
- 4.5. Selecciona com antecipação, do reportório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante os alinhamentos espaciais iniciais e a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças:
- 4.5.1. A **VALSA LENTA SOCIAL**: em “Posição Fechada com contacto”:
- Realiza **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”, mantendo o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **Quarto de volta à esquerda** iniciando de frente e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”, mantendo o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **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;
 - Realiza **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”, de forma a manter o sentido de progressão da dança;
- 4.5.2. O **FOXTROT SOCIAL**: em “Posição Fechada com contacto”:
- Realiza **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”, mantendo o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **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”, mantendo o sentido de progressão da dança;
 - Realiza **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;
 - Realiza **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”, de forma a manter o sentido de progressão da dança;

– Realiza **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 e mantendo o sentido de progressão da dança;

4.5.3. 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” e mantendo a estrutura rítmica: **Lento, Lento, Rápido, Rápido, Lento**, fazendo coincidir cada Lento a 1 tempo e cada Rápido a $\frac{1}{2}$ tempo:

– Realiza **Rock Turn** mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura (sem oscilações verticais nem laterais) e o sentido de progressão da dança;

– Realiza **Rock Turn** virando $\frac{1}{2}$ volta à esquerda, quando se encontrar perto de um **canto** do espaço físico, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança;

– Realiza **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, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança;

❖ **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. Nas **Danças Latino-Americanas / não progressivas – Chá-Chá-Chá, Jive e Rumba Cubana**, em situação de dança a pares:

3.1. Mantém uma postura natural, distinguindo “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegos a utilizar quando em “Posição Aberta”;

3.2. Realiza sequências de passos/figuras utilizando princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de “Posição de Fallaway” e de “Posição de Fan”, tanto no papel de “conductor” (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor” (sem se antecipar e ajustando as suas acções às do outro);

- 3.3. Selecciona com antecipação, do reportório 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 (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 seguintes danças;

4.O CHÁ-CHÁ-CHÁ:

- 4.1. Realiza **Time step** com as qualidades referidas anteriormente e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
- 4.2. Realiza **Passo básico** com as qualidades referidas anteriormente e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
- 4.3. Realiza **Volta por baixo do braço para a esquerda** com as qualidades referidas anteriormente e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
- 4.4. Realiza **Volta por baixo do braço para a direita** com as qualidades referidas anteriormente e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
- 4.5. Realiza **Promenades/New Yorker** com as qualidades referidas anteriormente e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
- 4.6. Realiza **Volta à esquerda/Spot turn to left** com as qualidades referidas anteriormente e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
- 4.7. Realiza **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”, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
- 4.8. Realiza **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”, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
- 4.9. Realiza **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”, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios.

5.O **JIVE**: em “Posições Abertas” e “Posição fechada sem contacto”, acentuando o 2º e 4º tempos do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **Quick**, (1 tempo do compasso) **Quick**, (1 tempo do compasso) **Quick a Quick** ($\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, 1 tempo) **Quick a Quick** ($\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, 1 tempo):

- 5.1. Realiza **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, mantendo a posição relativa com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;

- 5.2. Realiza **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”, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
 - 5.3. Realiza **Mudança de lugares da esquerda para a direita** iniciando em “Posição Aberta, Frente a frente, pega E-D” com o $\frac{3}{8}$ 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”, ajustando as posições relativas com o par durante a execução da figura e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
 - 5.4. Realiza **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”, ajustando as posições relativas com o par durante a execução da figura e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
 - 5.5. Realiza **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”, aplicando a técnica específica de colocação dos apoios.
- 6.A **RUMBA CUBANA**: em Posições Abertas e Fechadas, acentuando o 4º tempo do compasso e mantendo 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:
- 6.1. Realiza **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda durante e ao longo da execução da figura, mantendo o mesmo nível de execução, a posição relativa com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
 - 6.2. Realiza **Promenades/New Yorker** partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir: a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta” a “Posição Aberta lado a lado pega D-E” e finalizando reassumindo a posição frontal com o par, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
 - 6.3. Realiza **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”, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
 - 6.4. Realiza **Hockey stick** partindo de “Posição de Fan”, com $\frac{1}{8}$ de volta para a direita para o elemento masculino e $\frac{5}{8}$ à esquerda para o elemento feminino finalizando em “Posição Aberta, frente a frente pega E-D”, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;

- 6.5. Realiza **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, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
 - 6.6. Realiza **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, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
 - 6.7. Realiza **Volta à esquerda/Spot turn to left** partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), a finalizar em posição frontal com o par, mantendo o mesmo nível de execução, ajustando as posições relativas e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
 - 6.8. Realiza **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”, mantendo o mesmo nível de execução e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios;
7. Nas **DANÇAS MODERNAS/PROGRESSIVAS – VALSA LENTA, TANGO e QUICKSTEP**, em situação de dança a pares:
- 7.1. Domina a noção de alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;
 - 7.2. Domina e mantém no decorrer dos passos/figuras a “**Posição Fechada com contacto**” (lado direito do tronco de ambos em contacto), mantendo uma postura natural;
 - 7.3. Realiza sequências de passos/figuras dominando 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);
 - 7.4. Realiza os passos/figuras adaptando 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;
 - 7.5. 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 nas seguintes danças.

8.A VALSA LENTA:

- 8.1. Realiza **Quarto de volta à direita** com as qualidades referidas anteriormente e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 8.2. Realiza **Quarto de volta à esquerda** com as qualidades referidas anteriormente e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 8.3. Realiza **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”, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 8.4. Realiza **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”, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 8.5. Realiza **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” mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 8.6. Realiza **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”, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 8.7. Realiza **Spin turn de canto** como o descrito anteriormente, mas virando apenas $5/8$ para a direita no 1º de forma a manter o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 8.8. Realiza **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, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 8.9. Realiza **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, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios.

9.O TANGO:

- 9.1. Realiza **Rock Turn** com as qualidades descritas anteriormente e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 9.2. Realiza **Rock Turn de canto** com as qualidades descritas anteriormente e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 9.3. Realiza **Promenade** com as qualidades descritas anteriormente e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 9.4. Realiza **Volta à esquerda** com alinhamento espacial de frente e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino, que virando progressivamente $\frac{3}{8}$ 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 $\frac{3}{8}$ para a posição relativa inicial finalizando de frente e diagonal para a “Parede mais próxima”, 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;

10. O QUICKSTEP: em “Posição Fechada com contacto”, acentuando o 1º e 3º tempos do compasso e mantendo a estrutura rítmica: **Lento, Lento, Rápido, Rápido**:

- 10.1. Realiza **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”, ajustando a posição relativa com o par, mantendo o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 10.2. Realiza **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”, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 10.3. Realiza **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”, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 10.4. Realiza **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”, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios;
- 10.5. Realiza **Lock step em frente** com alinhamento espacial de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que após executar um passo em frente com o apoio direito “outside partner” e em “contra body movement”, segue com o 2º passo de “Quarto de volta à direita”, finalizando de costas e em diagonal para o “Centro”, ajustando as

posições relativas com o par, mantendo o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios.

DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS

❖ Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais seleccionadas e identifica as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem.
3. Dança o **Regadinho**, a **Erva-cidreira** (simplificada, sem escovinha) e o **Sariquité** ou outras danças com as mesmas características (passo de passeio, passo saltado, passo saltitado e passo corrido) seleccionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:
 - 3.1. No **Regadinho**:
 - 3.1.1. 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 a 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** as com acção dos braços baixo-cima e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.
- 4.3.2. No **passo gingão lateral** oscila lateralmente o tronco baixo-cima.
- 4.3.3. **bico** cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.
- 4.3.4. Executa o **passo de galope lateral** em meio pivot, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas

❖ 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 saltitado** com impulsão e recepção no mesmo pé e rotação externa da coxa, aproximando os membros inferiores da horizontal.

4.3. No **Toma Lá Dá Cá**:

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

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

AERÓBICA

❖ Nível Introdução

O aluno:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖ Nível Elementar

O aluno:

1 - 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 e **combinando os passos básicos** anteriormente aprendidos e ainda os seguintes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖ **Nível Avançado**

O aluno:

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

2. 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”, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade outros elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de Estilo (Latino, Funk, etc.) e Velocidade da música, e executa:

– Passos básicos e suas progressões

– Variantes mais complexas das combinações aprendidas

– 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).

2 | Orientações metodológicas/ Sugestões de avaliação – ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS

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, sequência, coreografia etc. Por actividade analítica entende-se a exercitação, o aperfeiçoamento de elementos críticos (parciais) das diferentes competências técnicas ou técnico-táticas, em situações simplificadas ou fraccionadas da actividade referente.

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 pela escola e pelos professores implicados.

Assim, **a constituição dos grupos**, face às características já referidas dos processos de aprendizagem desta área curricular (os alunos aprendem em interacção com os outros, existência de competências de realização colectiva, etc.) é uma questão delicada que o professor não pode deixar de equacionar de forma a gerir a dinâmica e as relações intra-turma, aproveitando ao máximo as suas potencialidades para a realização dos objectivos estabelecidos. Assim, os diferentes modos de agrupamento (grupos heterogéneos e homogéneos) devem ser considerados processos convenientes em períodos limitados do plano de turma, adequados, portanto, às etapas de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos do professor.

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

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.

As **situações de aprendizagem na Educação Física** são inúmeras e variadas, originando contextos de aprendizagem bastante diversificados consoante o tipo de actividade e papéis atribuídos ao professor e ao(s) aluno(s). No entanto, as situações que a seguir se enumeram constituem-se como referência fundamental na organização do processo ensino-aprendizagem.

O exercício individual é uma situação simples de aprendizagem ou aperfeiçoamento de acções técnicas e/ou técnico-táticas das várias matérias dos programas.

A sua construção deve considerar, sempre que possível, a associação de várias habilidades de forma a aproximá-la do contexto da actividades referente. É o caso das situações de exercício nos Jogos Desportivos Colectivos em que, por exemplo, a aprendizagem e o aperfeiçoamento da finalização deve ser associada à recepção, passe ou progressão (nos jogos de invasão) ou a recepção associada ao serviço (no Voleibol). Mesmo na Ginástica, é fundamental que à aprendizagem de cada habilidade seja associada outra, de forma a garantir o seu encadeamento e facilitar a aprendizagem e demonstração de competências (das habilidades) no contexto da sequência gímnica ou da coreografia.

O exercício individual pode assumir várias formas organizativas, como é o caso do concurso no Voleibol, dos percursos e circuitos na Ginástica ou no treino das capacidades motoras, sendo por esse aspecto uma situação facilitadora da diferenciação do ensino.

Os exercícios em grupo constituem-se como situações simples de aprendizagem ou aperfeiçoamento de acções técnicas e/ou técnico-tácticas em várias matérias dos programas, em que existe o propósito de valorizar atitudes de cooperação e entre-ajuda (o 1+1 no Badminton, situações de ensino recíproco na Ginástica, percurso na natureza ou de orientação), ou quando a natureza das aprendizagens implicam a sua realização em grupo (por exemplo a Luta, os “toques” em grupo no Voleibol, o 1x1 no Basquetebol).

As sequências de habilidades e coreografias são situações mais complexas em que a aprendizagem só se pode realizar nos contextos de demonstração de competências de algumas matérias (Ginástica, Dança, Patinagem). Nalguns casos (quando não são pré-determinadas pelo professor), exigem um trabalho prévio do aluno ou grupo de alunos, de concepção da sequência ou da coreografia. Não se trata só da realização de determinadas habilidades mas sim da composição de umas com as outras (da sua ligação), o que faz realçar importância da harmonia e fluidez de movimentos. É o caso da sequência gímnica no solo ou na trave, ou da coreografia na Dança ou na Ginástica Acrobática.

As **situações de jogo**, típicas de aprendizagem dos Jogos Desportivos Colectivos ou dos desportos de Raquetas, são idênticas às actividades referentes das matérias destas sub-áreas. A escolha, a oportunidade e adequação das acções técnicas e/ou técnicas-tácticas depende da capacidade de os alunos “lerem o jogo”, cuja aprendizagem implica que o professor, nestas situações, não comande as acções dos alunos, substituindo ou inibindo as suas opções.

A constituição dos grupos assume, aqui, uma importância decisiva de modo a garantir que todos os alunos tenham a possibilidade de protagonismo no jogo, necessário para aprender.

Nas situações de jogo simplificado, procura-se retirar alguma complexidade às situações de jogo formal, reduzindo o número de jogadores (3x3 no basquetebol) e/ou reduzindo as dimensões do campo (4x4 no Voleibol em campo reduzido). A simplificação do jogo pode também ser conseguida utilizando somente uma fracção do campo (3x3 em meio campo no Basquetebol).

Este tipo de situações visa aumentar a participação dos alunos no jogo, aumentando o espaço relativo de cada um e a possibilidade de protagonismo no jogo.

As situações de exploração do movimento são típicas da Dança em que os alunos, individualmente ou em grupo, combinam movimentos locomotores e não locomotores, segundo determinado ritmo (musical ou outro), e em que o aspecto expressivo tem relevo.

As situações de prova/avaliação de cada matéria têm como referência as actividades definidas para cada nível. Assim, para os Jogos Desportivos Colectivos e, por exemplo, no nível de Introdução do Andebol, as situações de avaliação são em **Jogo 5x5**, enquanto que no nível Elementar da mesma matéria as situações já são em **Jogo 7x7**.

As sequências de habilidades e coreografias são os contextos de demonstração de competências de algumas matérias (Ginástica, Dança, Patinagem). Nalguns casos (quando não são pré-determinadas pelo professor), exigem um trabalho prévio do aluno ou grupo de alunos, de concepção da sequência ou da coreografia. Não se trata só da realização de determinadas habilidades mas sim da composição de umas com as outras (da sua ligação), o que faz realçar a importância da harmonia e a fluidez de movimentos. É o caso da sequência gímnica no solo ou na trave, ou da coreografia na Dança ou na Ginástica Acrobática.

Desta forma a selecção **das situações de avaliação** estão completamente **relacionadas com as situações de aprendizagem** características de cada matéria, já que ambas se seleccionam de acordo com a actividade referente que cada nível de matéria preconiza.

3 | Bibliografia / Outros recursos

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 táctico no jogo*. Tradução Portuguesa de Serzedelo, A. Lisboa: Compendium.

Oliveira, J. & Tavares, F. (1997). *Estratégia e táctica nos JDC*. Porto: FCDEF- UP.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Horizonte.

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.

Spohele, V. (1984). *1000 exercices en jeux de Gymnastique aux agrès*. Paris: Vigot.

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.

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). *Technique 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.

NATAÇÃO

Carvalho, C. (1994). *Natação– contributo para o sucesso do ensino- aprendizagem*. Edição do autor

Chollet, D. (1992). *Approche Scientifique de la Natation 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.

ACTIVIDADES 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*. Sevilla: Wanceulen.
- Miracle, L. (1994). *Nuevos Deportes de Aventura y riesgo*. Barna: Planeta.
- Quilez, M. (1997). *Guia Práctica 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.

MÓDULOS RELATIVOS À ÁREA B.- DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

Módulo B: APTIDÃO FÍSICA

1. Objectivos

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 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).
- O maior número possível (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.
- Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.

VELOCIDADE

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

- 3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido, iniciando acções motoras previstas, globais ou localizadas.
- 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta.
- 3.3. Realiza acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.
- 3.4. Realiza acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.
- 3.5. Realiza acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia.
- 3.6. Realiza acções motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

FLEXIBILIDADE

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

- 4.1. Realiza acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (contribuindo para a qualidade de execução dessas acções).
- *Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat- and-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1”, alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF).*
 - *Mantém durante alguns segundos uma e outra das pernas, em extensão completa, a um plano mais alto que a bacia, apoiando o pé no espaldar ou num companheiro.*
 - *Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço.*
 - *Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-cocígea 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.***

2 | Orientações metodológicas / Sugestões de avaliação – ÁREA DO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS

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 curso 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 a execução específica e os cuidados metodológicos específicos do treino das diversas capacidades motoras.

3 | Bibliografia / Outros recursos

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).

MÓDULOS RELATIVOS À ÁREA C.- CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS

Módulo: Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física (CURSOS DE TIPO 4 E FORMAÇÃO COMPLEMENTAR)

1. Objectivos

O aluno:

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

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

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

- o sistema musculo-articular na contracção muscular;

- os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos; e o sistema nervoso no controlo do movimento.

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

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

Módulo: Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as actividades físicas (CURSOS DE TIPO 4 E FORMAÇÃO COMPLEMENTAR)

1. Objectivos

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.

Módulo: Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física (CURSOS TIPO 5, 6 E 7)

1. Objectivos

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 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.
3. 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.

Módulo: Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as actividades físicas (CURSOS TIPO 5, 6 E 7)

1. Objectivos

O aluno:

1. 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.
2. 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.

2. ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS / SUGESTÕES DE AVALIAÇÃO – CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS

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.

3 | Bibliografia / Outros recursos

Artigos e obras que tratam Desenvolvimento das capacidades motoras e conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da condição 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.

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.
- Cabaço, J. (1990). Planeamento Urbanístico, prevenção e delinquência - os espaços de Desporto e Lazer. *Horizonte*, VII (40), 129.
- Coelho, O. (1989). O espírito desportivo e a formação do praticante. *Horizonte*, VI (36), 137.
- 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.
- Gonçalves, C. (1988). O espírito desportivo, *Horizonte*, Dossier II, V (28).
- Gulzman, M. (1992). *A História dos Jogos Olímpicos*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Hasse, M. (1991). A Mulher, o Desporto e a Sociedade Moderna em Portugal. *Horizonte*, VIII (46), 123.
- 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.
- 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.
- 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.
- Soares, J. (1989). Valerá a pena falar em espírito desportivo? *Horizonte*, VI (34), 132.
- Sobral, F. (1980). *Introdução à Educação Física*. Lisboa: Horizonte.
- Sobral, F. (1991). Desporto Escolar e Desporto Federado - um falso dilema. *Horizonte*, III (41).

III. ANEXO

Exemplo da construção de um percurso de formação num curso de tipo 3

Na explicação do programa ficou expressa a ideia de que a estruturação dos módulos deverá ser feita em cada escola, pelo professor e alunos de cada turma, após um período de avaliação inicial que permita perceber as possibilidades e necessidades de aprendizagem e aperfeiçoamento dos alunos considerando as competências a desenvolver e as normas de referência para a avaliação do curso.

O professor e a escola, embora respeitando as características dos alunos, as suas expectativas e motivações, devem proporcionar a cada um dos alunos situações de treino e aprendizagem que lhes permitam atingir o nível de competências exigido nas normas de referência para o sucesso, sem coarctar a possibilidade de os alunos desenvolverem ao máximo as suas potencialidades em cada uma das áreas/matérias que compõem o currículo de EF, considerando a extensão da Educação Física e os objectivos gerais do curso.

Neste quadro, admite-se a necessidade do professor diferenciar o ensino, determinando não só **objectivos e situações de aprendizagem diferentes**, mas também **tempos diferentes de duração dos módulos para grupos de alunos e/ou tempos diferentes de duração dos módulos consoante as áreas/matérias** em causa. Por isso, e pelas características das competências a desenvolver, no percurso de formação dos alunos da mesma turma podem (e devem) **coexistir módulos de áreas/matérias diferentes** em função das metas estabelecidas.

Torna-se portanto muito difícil (se não impossível), na lógica deste programa, cuja gestão é flexível e da responsabilidade do professor/escola, prescrever formas de construção do percurso formativo dos alunos. Tudo o que for escrito neste sentido apenas serve para **ilustrar os princípios metodológicos de orientação e organização** da Educação Física atrás apresentados, sem qualquer carácter prescritivo, relacionado com a selecção das matérias de cada módulo, os níveis dos objectivos, a duração ou calendarização dos módulos, etc. Do mesmo modo, não substitui a planificação cuidada que o professor deve fazer da sua actividade pedagógica e do percurso de desenvolvimento dos alunos – Plano de Turma.

Considere-se, **a título de exemplo e genericamente**, uma turma constituída por alunos do sexo feminino e masculino, de nível heterogéneo em relação às competências das Actividades Físicas e Aptidão Física, confirmadas no período alargado de **Avaliação Inicial** que precede as decisões relativas à orientação e organização do curso:

- O professor poderia estruturar o **módulo dos Jogos Desportivos Colectivos** (JDC), seleccionando objectivos **do nível Elementar do Futebol** (para um conjunto de alunos que já dominam as competências específicas do nível Introdução e estão motivados para o aperfeiçoamento pessoal e colectivo nesta matéria) e objectivos do **nível Introdução ou de parte do Nível Elementar do Voleibol**, para outro conjunto de alunos que, embora motivados para a aprendizagem deste jogo ainda não dominam os fundamentos básicos que lhes permitem interpretar este jogo.
- No **módulo da Ginástica e Atletismo**, após a avaliação inicial, o professor constata que os alunos estão em condições de se aperfeiçoar ao nível da Ginástica de Aparelhos - Nível Elementar, para a qual estariam mais motivados, apesar de apresentarem níveis bastantes distintos em função do seu percurso anterior.

— Apesar da resistência inicial de alguns rapazes, a dinâmica criada na turma, no período de avaliação inicial, teria permitido “conquistá-los” para acompanharem as colegas na aprendizagem das **Danças Sociais**, mostrando mais interesse em aprender o Merengue e a Rumba Quadrada do que as **Danças Tradicionais**, embora não dominem nenhuma destas coreografias, o compromisso situar-se-ia no nível Introdução destas Danças .

— Paralelamente, a caracterização dos recursos disponíveis para a Educação Física, revelou que existia uma piscina perto da escola, cuja utilização pelos seus alunos era permitida durante um período pré estabelecido e o professor constatou que nenhum dos alunos sabia nadar . Desejavelmente, o professor consideraria, no **módulo Outras Actividades Físicas e Desportivas** prioritária a Natação , no nível Introdução , considerando essenciais as competências de adaptação ao Meio Aquático

— No **módulo de Actividades de Exploração da Natureza**, a possibilidade seria a realização de percursos de Orientação

— O trabalho de desenvolvimento das capacidades motoras – **Aptidão Física** deve realizar-se de forma contínua e sistemática ao longo do ano/curso

Considerando os objectivos do curso e as orientações metodológicas referidas no programa, e após o período de avaliação inicial, poder-se-ia representar uma hipótese de organização do curso do seguinte modo:

<i>Avaliação inicial</i> <i>(todas as áreas/ matérias possíveis)</i>	Módulo: Dança – Rumba Quadrada, Merengue e Sariquité – Nível Introdução	
	Módulo: Ginástica ou Atletismo: Ginástica de Aparelhos - Nível Introdução	Módulo: Outras Actividades Físicas – Natação – Nível Introdução
	Módulo JDC : Futebol - Nível Elementar e Voleibol – Nível Introdução/Parte Elementar	Módulo de Actividades de Exploração da Natureza – Orientação – Nível Introdução
	Módulo: Aptidão Física – Desenvolvimento das Capacidades Motoras	
	Módulo: Conhecimentos relacionados com a Condição Física	Módulo: Conhecimentos relacionados com os contextos das actividades físicas

Durante o curso/ano e no final do curso, dever-se-ão encontrar **períodos de revisão e consolidação das aprendizagens já efectuadas**, ainda que não integrem o(s) módulo(s) cuja abordagem é prioritária nesse momento .

A representação gráfica não pretende ilustrar qualquer estimativa de tempo. **O tempo dedicado a cada módulo** será o tempo que o professor considerar ser necessário para que os alunos cumpram os objectivos estabelecidos, podendo eventualmente ser diferente, no caso de alunos com ritmos de aprendizagem diferentes ou com níveis iniciais díspares em relação às competências esperadas no final do curso, ou ainda face ao nível dos objectivos propostos.

Índice Geral

Parte I - Orgânica Geral

	Página
1. Caracterização da Disciplina	3
2. Visão Geral do Programa	12
3. Competências a Desenvolver.	15
4. Orientações Metodológicas / Avaliação	22
5. Elenco Modular	30
6. Bibliografia	32

Parte II – Módulos –T1,2,3

Módulos relativos à Área A - Actividades Físicas	38
Módulo A1 Jogos Desportivos Colectivos	38
Módulo A2 Ginástica ou Atletismo	46
Módulo A3 Outras Actividades Físicas Desportivas	56
Módulo A4 Actividades de Exploração da Natureza	71
Módulo A5 Danças	74
Módulos relativos à Área B - Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	90
Módulo B Aptidão Física	90

Parte II – Módulos –T1,2,3(cont.)

	Página
Módulos relativos à Área C - Conhecimentos sobre condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas	94
Módulo C1 Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física (Curso de tipo 1)	94
Módulo C2 Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física (Curso de tipo 2 e 3)	94
Módulo C3 Conhecimentos sobre os contextos onde se realizam as Actividades Físicas (Cursos de tipo 2 e 3)	95

Parte II – Módulos – Form. Compl.,T4,5,6,7

Módulos relativos à Área A - Actividades Físicas	99
Módulo A1 Jogos Desportivos Colectivos	99
Módulo A2 Ginástica ou Atletismo	117
Módulo A3 Outras Actividades Físicas Desportivas	134
Módulo A4 Actividades de Exploração da Natureza	161
Módulo A5 Danças	187
Módulos relativos à Área B - Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	210
Módulo B Aptidão Física	210

Página

Parte II – Módulos – For. Comp., T4,5,6,7(cont)

Módulos relativos à Área C - Conhecimentos sobre condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas 214

Módulo C1 Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física (Curso de tipo 4 e FC) 214

Módulo C2 Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as Actividades Físicas (Curso de tipo 4 e FC) 215

Módulo C3 Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física (Curso de tipo 5,6 e 7) 215

Módulo C4 Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as Actividades Físicas (Curso de tipo 4 e FC) 216