

Programa de Educação Física, EB - 5º ano

Programa de Educação Física, 2º Ciclo do EB, 5º ano

CONTEÚDOS

Objectivos Gerais

Objectivos por Área

Desenvolvimento das Capacidades Físicas:

1. Resistência

2. Força

3. Velocidade

4. Flexibilidade

5. Destreza Geral

Conhecimentos Relativos aos Factores de Aptidão Física

Jogos

Actividades Físicas Desportivas

1. Jogos Desportivos Colectivos

Futebol

Voleibol

2. Ginástica

Ginástica no Solo

Ginástica de Aparelhos

Ginástica Rítmica

3. Atletismo

4. Combate

5. Patinagem

6. Actividades Rítmicas Expressivas

OBJECTIVOS GERAIS

OBJECTIVOS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

- Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
 - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma.
- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- 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.
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da Aptidão Física.

OBJECTIVOS POR ÁREA

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.
- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
- Realizar, da Luta, as acções de oposição directa solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.
- 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.
- 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.
- Praticar actividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as acções técnico-táticas características.
- 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.

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

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

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

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

A aprendizagem dos «fundamentos» dos jogos de «invasão», em que se agarra e dribla a bola, Basquetebol e Andebol, deve também ser assegurada na prática de «jogos infantis» ou em formas de jogo de preparação «

A Ginástica introduz-se desde o 1º ciclo, recebendo uma carga mais significativa do 3º ano ao 8º ano, pois esse é o período favorável (em termos de desenvolvimento motor e características morfológicas) para aceder a nível elevado de desempenho e de aprendizagem das habilidades mais complexas nesta área.

O Atletismo, pelo contrário, pelas características das suas habilidades (fechadas) e das suas formas (provas de performance dependente de níveis de desenvolvimento das capacidades físicas condicionais) admite que se lhe atribua maior carga horária nos anos «do meio para o final do curso», quando essas formas revelam interesse face às características e necessidades de desenvolvimento físico, devendo o tratamento (las matérias desta área, nos anos anteriores, centrar-se na dimensão técnica (habilidades).

A Patinagem é introduzido logo no 1º ano (na área de «Deslocamentos e Equilíbrios», 1º ciclo), pois nessa altura poderão ser facilmente aprendidos os seus fundamentos, que se caracterizam pela exploração de um padrão motor próprio («patinar»), para se obter maior repercussão no desenvolvimento global do sujeito, aumentando as dificuldades e custos (de tempo e emocionais) à medida que as crianças crescem e estabilizam os seus hábitos, seguranças e repertório motor.

Os objectivos de Orientação, como actividade formal, estão situados no final do 7º ano, baseando-se em experiências prévias de familiarização com o campo, o bosque, a praia, etc. e preparando actividades de ar livre mais complexas nos anos seguintes, obviamente asseguradas no tempo extracurricular, pelas exigências e condições próprias para a sua prática.

Os objectivos da Luta estão situados no 5º e 6º anos como etapa de maior complexidade de jogos de oposição e baseando opções dos alunos pela prática dos desportos ou jogos tradicionais de combate no que diz respeito a atitudes, organização e aptidão técnico-táctica. Também aqui se atende, especialmente, às características do desenvolvimento motor, social e emocional das crianças.

A posição das exigências de domínio dos Jogos de Raquetas (Badminton e outras) nestes quadros, justifica-se por argumentos semelhantes aos da Luta, e também por admitir uma variedade de jogos e experiências «pré-desportivas», sem por isso implicar uma carência essencial no conjunto das capacidades coordenativas, nem o impedimento (no caso. de opção dos alunos) do aprofundamento posterior dessa matéria.

A Dança surge ao longo do curso de Educação Física, pois o tratamento desta área, tão importante, deve permitir uma progressão da qualidade de prática e dos seus efeitos, de acordo com as possibilidades dos alunos na composição, na interpretação (técnica) e na apreciação. Essas possibilidades são suscitadas pelo desenvolvimento global do aluno, para o qual a Dança deve também contribuir, pois inclui uma variedade de actividades acessíveis, quanto aos recursos necessários, e de amplo significado para a sensibilidade dos alunos.

DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS

1. RESISTÊNCIA

O aluno:

1- Realiza acções motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

1.1- Corre durante nove minutos, percorrendo a maior distância possível, atingindo o nível de prestação definido.

2. FORÇA

O aluno realiza:

1- Acções motoras, vencendo resistências de fracas a ligeiras, em máxima velocidade de contracção muscular:

1.1- Um salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado e com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

1.2- Lançamento de uma bola medicinal de 2 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- Acções motoras de contracção muscular localizada, para vencer resistências, de carga fraca a ligeira, com grande velocidade em cada acção, em esforços de duração relativamente prolongada, opondo-se à instalação da fadiga, sem diminuição nítida de eficácia:

2.1- O maior número de flexões de braços, rápidas e completas em trinta segundos, partindo da posição de deitado dorsal no solo, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

2.2- O maior número de extensões/flexões de braços, rápidas e completas em trinta segundos, partindo da posição de deitado facial no solo, com as mãos em apoio elevado (banco sueco ou plinto) debaixo dos ombros, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

2.3- O maior número de flexões do tronco, rápidas e completas em trinta segundos, partindo da posição de deitado dorsal com os membros inferiores flectidos atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

2.4- O maior número de elevações rápidas do tronco, em trinta segundos, partindo da posição de deitado facial com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro, atingindo o nível de prestação definido.

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

3. VELOCIDADE

O aluno:

1- Reage o mais rapidamente possível a um sinal conhecido, iniciando acções motoras previstas, globais ou localizadas.

2- Reage, o mais rapidamente possível e com eficácia, a um sinal, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta.

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

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

5- Realiza acções motoras globais cíclicas, percorrendo curtas distâncias no menor tempo possível, sem perda de eficácia:

5.1- Realiza uma corrida de velocidade na distância de 40 m, no menor tempo possível, atingindo o nível de prestação definido.

4. FLEXIBILIDADE

O aluno:

1- Realiza acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, contribuindo para a qualidade de execução dessas acções:

1.1- Toca com as mãos no solo, partindo de pé e flectindo o tronco à frente, mantendo as pernas juntas e em extensão completa.

1.2- Balança uma e outra das pernas, em extensão, elevando-a à frente, mais alto que a bacia, de pé e com a mão apoiada no espaldar ou num companheiro, mantendo a perna de apoio em extensão.

1.3- 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.

1.4- Realiza movimentos de circundarão dos membros superiores, em extensão, nos sentidos posterior e anterior, em pé e segurando um bastão ou uma corda esticada (mãos afastadas a uma distância ligeiramente superior à largura dos ombros).

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

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

5. DESTREZA GERAL

O aluno:

1- Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com ou sem deslocamento com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas, globalmente bem coordenadas.

CONHECIMENTOS RELATIVOS AOS FACTORES DA APTIDÃO FÍSICA

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 cárdio-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 o sistema musculo-articular na contracção muscular;
 - o os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos; e
 - o 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. Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.

1. JOGOS

Nível Avançado

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objectivo e às regras do jogo).

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

3. Nos jogos colectivos com bola, tais como: Rabia , Jogo de Passes , Bola ao Poste , Bola ao Capitão , Bola no Fundo , age em conformidade com a situação:

3.1- Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, pintas de passe e rotações sobre um pé.

3.2- Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário directo.

3.3- Dribla para ultrapassar um adversário directo ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passas.

3.4- Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a recepção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.

4. No jogo de Futevolei (num espaço interior e com um balão tipo bola de praia):

4.1- Enquadra-se com o outro meio-campo e com os companheiros, deslocando-se e posicionando-se de forma equilibrada.

4.2- Toca a bola para o meio-campo contrário em situação de difícil recepção, ou passa a um companheiro em condições favoráveis de prosseguir a acção ofensiva, utilizando, conforme a trajectória da bola, com os pés ou cabeça.

4.3- Opta, de acordo com a situação de jogo, por um toque imediato para finalizar ou passar (sem deixar cair a bola no chão), ou por um toque mais seguro após batimento da bola no chão.

5. No jogo do Mata , com bola ou ringue:

5.1- De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza pintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas acções.

5.2 Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando Fintas, se necessário.

5.3- Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura interceptar o passe ou esquivar-se da bola.

6. No jogo de Futebol Humano :

6.1- Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:

6.1.1 Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2 x 1 ou 3 x 2), deixando-se apanhar, se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro.

6.1.2 Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1 x 1 para finalizar, de imediato, ultrapassando o seu adversário directo, utilizando, se necessário, fintas.

6.1.3 Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversário.

6.2- Em situação de defesa, ocupa uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica:

6.2.1- Marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.

7. No jogo da «Bola oval» ou «Bola azeitona» :

7.1 De posse da bola, de acordo com a sua leitura do jogo, opta por progredir com a bola e finalizar («ensaio»), utilizando, se necessário, pintas e mudanças de direcção ou passar com precisão a um companheiro que se encontre em posição favorável.

7.2 Passa a bola a um companheiro ou deixa-a cair na vertical quando agarrado por um adversário.

7.3 Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se atrás ou ao lado do companheiro portador da bola.

7.4 Quando a sua equipa não está de posse da bola, desloca-se procurando interceptar o passe ou agarrar o adversário (entre os ombros e a cintura), obrigando-o à perda da posse da bola.

7.5 Após perda da posse da bola (se é agarrado ou agarrou), tenta reconquistá-la para a sua equipa, em luta 1 x 1 com o adversário (empurrando-se mutuamente, para ultrapassar a linha da bola).

8. No jogo de raquetas de madeira com uma bola tipo ténis (num espaço limitado e banco sueco ou rede a dividir os dois campos a uma altura de cerca de 50 em), coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques:

8.1- Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão.

8.2- Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo.

9. Recebe e devolve a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), em concurso a pares (nas condições definidas em 8), posicionando-se correctamente.

ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

10. JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

FUTEBOL

Nível Elementar

O aluno:

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

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

3. **Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-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,
- j) 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 7 x 7:**

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

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

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

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

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

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

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

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

5. **Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções:**

- 1) recepção de bola,
- 2) remate,
- 3) remate de cabeça,
- 4) condução de bola,
- 5) drible,
- 6) pinta,

- 7) passe,
- 8) desmarcação e
- 9) marcação.

VOLEIBOL

Nível Introdução

O aluno:

1- Cooperar 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: 1) serviço, 2) passe, 3) recepção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.

3- Em situação de exercício em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajectória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.

4- Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:

4.1- Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m 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-se de seguida com o mínimo deslocamento.

5- Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efectuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

11. GINÁSTICA

GINÁSTICA NO SOLO

Nível Elementar

O aluno:

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

2- Realiza uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine as seguintes destrezas:

2.1- Cambalhota à frente, terminando na mesma direcção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas.

2.2- Cambalhota à frente após salto e chamada a pés juntos, terminando na direcção do ponto de partida, em equilíbrio.

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

2.4- Pino de cabeça, com o alinhamento dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio (podendo beneficiar de apoio de um companheiro).

2.5- Roda, com o ritmo dos apoios correcto e marcado extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral, na direcção do ponto de partida.

2.6- Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

2.7- Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e frontal, rã, etc.).

2.8- Saltos, voltas e a fundos em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.

3- Sobe para pino, em situação de exercício, 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.

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, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento:

3- No mini-trampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

3.1- Em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

3.2- Engrupado, com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

3.3- Meia pirueta vertical (quer para a direita 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, com balanço de uma perna.

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- Rolamento à frente, partindo de apoio ventral 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 interiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegadas, progredindo lateralmente na barra.

GINÁSTICA RÍTMICA

Nota: Opção por um aparelho no 5º ano e outro no 6º ano

Nível Introdução

O aluno:

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

2- Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos:

2.1- Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores.

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

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

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

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

2.6- Lança a bola no plano sagital (de uma mão para a mesma, de uma mão para a outra, de uma mão para as duas e das duas mãos para uma), variando a trajetória da bola (na vertical da frente para trás e de trás para a frente), evitando que a bola produza ruídos nos momentos das recepções ou caia no chão.

2.7- Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo) definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos.

2.8- Rola o arco no solo num só sentido ou imprimindo-lhe efeito vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco, antes da recepção do aparelho, sem alterar a trajetória do arco e evitando que o corpo do aluno lhe toque.

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

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

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

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

§ Sincronia de execução entre os elementos do grupo.

12. ATLETISMO

Parte do Nível Introdução

O aluno:

1- Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material.

2- Efectua uma corrida de velocidade (40 m), 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- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada (sem redução nítida de velocidade). Elevação enérgica da coxa da perna livre na impulsão, mantendo em elevação durante o voo e queda a pés juntos na caixa de saltos.

4- 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.

5- 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).

13. DESPORTOS DE COMBATE

LUTA

Parte do Nível Introdução

O aluno:

1- Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidos, 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 simplificados, 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.

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 torsão 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 ilíaco do parceiro, empurrando-o para trás e para baixo, passando à luta no chão com vantagem.

14. PATINAGEM

Parte do Nível Elementar

O aluno:

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

2- Realiza um percurso em patins, com equilíbrio e fluidez de movimentos, combinando habilidades seleccionados entre as seguintes:

2.1- 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, para patinar na sequência do arranque.

2.2- Patina para 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 intencionalmente.

2.3- Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, alternadamente, flectindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («Quatro»).

2.4- Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda, realizando o apoio (da perna que cruza) atrás e por dentro do outro apoio.

2.5- Desliza para a frente e também para trás, afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos-oitos).

2.6- Curva com cruzamento de pernas, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior.

2.7- Curva com os pés paralelos, à direita e à esquerda, com ligeira inclinação dos pés e do tronco para lado para onde vai virar.

2.8- Trava de lado, à esquerda e à direita, com os patins paralelos, levando o patim de fora a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim de dentro e pressionando o patim de fora contra o solo, até à imobilização total.

2.9- Trava em «T» após deslizar para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslizamento.

2.10 - Trava em (ou após passar a) deslizamento para trás, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.

2.11- Desliza simultaneamente sobre os dois patins (à esquerda e também à direita) com os calcanhares virados um para o outro e pontas dos pés para fora («águia»).

2.12- Desliza e trava a partir de «águia», rodando para a esquerda sobre o pé esquerdo (para a direita sobre o pé direito), ficando virado para o ponto de partida e levantando os calcanhares para apoiar os travões.

2.13- Inverte o sentido do deslizamento, a partir da posição de «águia» rodando o pé da frente sem apoiar os travões no solo.

2.14- Meia volta, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação do corpo e continuando deslizar no mesmo sentido.

2.15- Pião a dois pés, com os calcanhares voltados um para o outro e pontas

dos pés para fora (apoios em extra-rotação, coordenando o movimento dos braços com o movimento de rotação (realizando primeiro a contra-torsão do tronco e só depois a torsão com o fecho dos braços).

2.16- *Slalom* entre obstáculos em equilíbrio e segurança, coordenando a acção do tronco e membros inferiores.

2.17- Saltos a pés juntos, após deslizamento para a frente, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo, com impulsão simultânea dos dois pés e recepção com amortecimento (pela acção coordenada de flexão dos membros inferiores e inclinação do tronco), continuando a deslizar.

3- Utilizando as habilidades referidas nos objectivos anteriores (2.1 a 2.17) pratica com os companheiros jogos e de estafetas, cumprindo as regras específicas desses jogos, e as que o professor. entender colocar para as destrezas e/ou para assegurar condições de segurança.

4- Impulsiona o skate com um pé para deslizar com os dois pés, em equilíbrio, descrevendo trajectórias curvas e rectilíneas -e mudanças de direcção à esquerda e à direita.

15. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

DANÇA

Parte do Nível Elementar

O aluno:

1- Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correcções) que lhe são sugeridos.

2- Em situação de exploração individual de movimento, com ambiente musical adequado (músicas populares, tradicionais e outras), de acordo com a marcação dos compassos binário, ternário e quaternário:

2.1- Desloca-se em toda a área, percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, combinando lento/rápido («acelerando» e «retardando»), forte/fraco («crescendo e diminuindo») e pausa/contínuo:

2.1.1- Combina o andar, o correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios na impulsão e na recepção (dois/um, um/dois, dois/dois, um/outro, um/mesmo).

2.1.2- Combina o andar e o correr com voltas simples, sobre os dois pés e um pé, à esquerda e à direita.

2.1.3- Realiza um equilíbrio/«estátua» (definindo uma «figura livre», à sua escolha) durante cada pausa da música ou da marcação rítmica ou outro sinal.

2.1.4- Acentua determinadas características musicais (ritmo, dinâmica, timbre, altura, ou forma) com acções características dos passos padronizados (deslizar, bater, empurrar, puxar, afastar, subir, descer, etc.) movimentos locomotores e não locomotores, diferenciando a acção dos segmentos corporais, com fluidez de movimentos.

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

3- Em situação de exploração de movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica (do professor ou dos alunos):

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

3.2- Ajusta a sua acção para realizar alterações ou mudanças da formação, sugeridos pela música, evoluindo em toda a área.

4- Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:

4.1- Movimenta-se livremente, como em 2.1.5, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua acção, «facilitando», e «esperando» por ele se necessário.

4.2- Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas acções com qualidades de movimento idênticas.

4.3- Segue a movimentação do companheiro, realizando acções inversas.

5- Em situação de exercitação individual, com ambiente/marcação musical adequada:

5.1- Realiza frases de movimento, dadas pelo professor, integrando várias formas de andar e correr, de saltos, de voltas, de cair e rolar, etc., incluindo equilíbrios e movimentos não locomotores (com diferenciação segmentar), em sintonia com a música.

6- Prepara pequenas coreografias de acordo com a música e o tema escolhido, apresentando-as em pequenos grupos, na turma, integrando habilidades e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.