



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

CURRÍCULO DO ENSINO BÁSICO E DO ENSINO SECUNDÁRIO

# APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

## EDUCAÇÃO FÍSICA - ANEXO III

---

## ANEXO 3

Aprendizagens Essenciais para o 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO.

### ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (3.º ciclo)

#### A- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas

##### RESISTÊNCIA

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

1.1. Ações 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.

##### FORÇA

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

2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.

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

##### 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 ações motoras previstas globais ou localizadas.

3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.

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

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

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

3.6. Realiza ações 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 (ativa):

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

## 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

## ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

### 7.º, 8.º e 9.º anos de Escolaridade

No 7.º e 8.º anos de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol),
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica),
- Atletismo,
- Patinagem,
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),
- Outras (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação e Natação)

No 7º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de **nível INTRODUÇÃO em 5 matérias** das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente.

No 8º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de **nível INTRODUÇÃO em 6 matérias** das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente.

No 9º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol),
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica),
- Atletismo,
- Patinagem,
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),
- Outras (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação e Natação e Jogos Tradicionais Populares)

No 9º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de **nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e nível ELEMENTAR em uma matéria** das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente.

### **FUTEBOL- Nível Introdução**

1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes - 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:
  - 1.1 Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.
  - 1.2 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:
  - 1.3 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.
  - 1.4 Passa a um companheiro desmarcado.
  - 1.5 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.
  - 1.6 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.
  - 1.7 Na defesa, marca o adversário escolhido.
  - 1.8 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
2. Realiza com correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e *em situação de exercício* g) cabeceamento.

### **FUTEBOL - Nível Elementar**

*O aluno:*

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações 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 respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço 3. do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações 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 direção, para oferecer linhas de passe na direção 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 ação ofensiva.

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

5. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.

### **VOLEIBOL - Nível Introdução**

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.

2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol:

a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.

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

4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:

4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.

4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

---

5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

### **VOLEIBOL - Nível Elementar**

*O aluno:*

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações 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 respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:

4.1 Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.

4.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.

4.3 Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).

4.4 *Na defesa*, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações 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 corretamente 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 corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).

6. Realiza com correção 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) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

---

## ANDEBOL- Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações 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 ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.
4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0:
  - 4.1 Com a sua equipa em posse da bola:
    - 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um 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 intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.
    - 4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
  - 4.3 Como guarda-redes:
    - 4.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
    - 4.3.2 Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.
5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.

---

## ANDEBOL - Nível Elementar

*O aluno:*

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações 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 ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.
4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7:
  - 4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:
    - 4.1.1 Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, 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 direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto;
  - 4.2 Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações 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 direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):
      - em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar;
      - após passe, para se desmarcar;
      - “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.
    - 4.2.3 Ultrapassa o seu adversário direto (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 direto), 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 correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.

### **BASQUETEBOL - Nível Introdução**

*O aluno:*

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações 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 ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações 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 direto, 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 direto, 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 correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

### ***BASQUETEBOL - Nível Elementar***

*O aluno:*

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações 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 respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo 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 direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.

---

4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação 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 direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.

4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação 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 ação 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 direção 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 receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.

4.3.2 Aclara, em corte para o cesto:

- se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,
- se na tentativa de receção 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 direto (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 direto e o cesto.

5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).

### **GINÁSTICA NO SOLO-Nível Introdução**

#### **1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:**

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

### **GINÁSTICA NO SOLO - Nível Elementar**

#### **O aluno:**

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
  - 2.1 Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.
  - 2.2 Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
  - 2.3 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do

---

ponto de partida.

2.4 Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.

2.5 Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.

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

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

2.8 Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

3. Em situação de exercício, faz:

3.1 Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

3.2 Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

## **GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução**

*O aluno:*

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

2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar 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 frenteno *plinto longitudinal com um colchão em cima*, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.

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

3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

---

4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:

4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente.

4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.

4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.

4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.

5. Na barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas:

5.1 Subida para apoio ventral, na *barra baixa*, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada.

5.2 Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda.

5.3 Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente na barra.

### **GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Elementar**

O aluno:

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

2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou suco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar 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 mini-trampolim, 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 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.

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 receção 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 receção no colchão em condições de adotar 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 corretamente os movimentos de fecho e abertura.

5.4 Saída à frente, com movimento de báscula da bacia e forte extensão dos braços, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

---

## **GINÁSTICA RÍTMICA- Nível Introdução**

*O aluno:*

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

2. Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e 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 receção (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 receção da ponta solta.

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

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

2.6 Lança a bola no plano sagital (de uma mão para a mesma, de uma mão para a outra, de uma mão para as duas e das duas mãos para uma), variando a trajetória da bola (na vertical da frente para trás e de trás para a frente), evitando que a bola produza ruídos nos momentos das receções 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 receção 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 a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos.

---

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

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

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

3.3 Sincronia de execução entre os elementos do grupo.

## **GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Introdução**

*O aluno:*

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

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

3. Conhece e efetua com correção 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 direções 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 fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

4.4 Cambalhota à frente a dois (*tank*), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.

4.5 Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos 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, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.

5.4 Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.

5.5 Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

## **GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Elementar**

*O aluno:*

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

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

3. Conhece e efetua com correção 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 direções 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 fletidos (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.

---

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

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

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

## ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, JOGOS DE RAQUETAS, LUTA, ORIENTAÇÃO E NATAÇÃO

### *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. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
3. Efetua 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 receção.
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 ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-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 ativo 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 receção 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 fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).
8. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a

---

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

### **ATLETISMO - Nível Elementar**

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos 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. Efetua 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. Efetua 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 trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções 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 ativamente 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 corretos, 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 corretamente 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

---

## **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 direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.

1.2 Desliza para a sobre um apoio, fletindo 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 respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares.

1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.

1.7 Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

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

## **PATINAGEM ARTÍSTICA - Nível Elementar**

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.

2. Realiza um percurso em patins e uma composição em pares e em trios, com música, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas entre as seguintes:

2.1 Patina para a frente (após arranque frontal ou lateral) em apoio/impulso alternado de um e outro patim, coordenando a pressão sobre o apoio e a inclinação do tronco, para deslizar e mudar de direção com intencionalidade

---

e oportunidade.

2.2 Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”).

2.3 Desliza para a frente sobre um patim, fletindo a perna portadora, com a perna livre em extensão, podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo.

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

2.5 Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhars.

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

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

2.8 Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

2.9 Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.

2.10 Desliza sobre os dois patins (à esquerda e também à direita) com os calcanhars virados um para o outro e pontas dos pés para fora (“águia”).

2.11 Inverte o sentido do deslize, a partir da posição de “águia” rodando o pé do sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão.

2.12 Meia volta ou volta, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.

2.13 Saltos a um e dois pés, após deslizar para a frente, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo, com impulsão simultânea de um ou dos dois pés e receção ao solo com os membros inferiores semifletidos, em equilíbrio e segurança.

### ***Atividades Rítmicas Expressivas***

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.

2. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:

2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:

---

2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.

2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).

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

3. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:

3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.

3.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.

4. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:

4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzague, estrela, quadrado, etc..

4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.

5. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:

5.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.

5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.

6. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.

7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.

---

## DANÇA - Nível Elementar

O aluno:

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

---

ações com qualidades de movimento idênticas.

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

6. Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.

7. Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.

### *DANÇAS SOCIAIS - Nivel Introdução*

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
3. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
4. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba Quadrada:
  - 4.1 Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegos a utilizar quando em “Posição Aberta”.
  - 4.2 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).
  - 4.3 Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:
    - passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
    - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
    - passos cruzados pela frente ou por trás;
    - passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com

---

transferências de peso do outro apoio no lugar;

- voltas à direita e à esquerda.

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

- 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
- Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando progressivamente até  $\frac{1}{4}$  volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás
- Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.

4.5 Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Valsa Lenta (simplificada) e Foxtrot Social (simplificado)

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

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

4.8 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).

4.9 Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:

- 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, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar 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, para poder continuar a progredir no sentido inverso.

4.10 Dança o Foxtrot social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando

---

no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando:

- “Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso.
- Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares.
- Passo de canto/rock turn, virando  $\frac{1}{4}$  de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.

### *DANÇAS SOCIAIS - Nível Elementar*

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
  2. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
  3. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
  4. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
  5. Em situação de dança a pares, nas Danças Latino-Americanas/não progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Rumba Quadrada, Chá-Chá-Chá, Rock (forma simplificada do Jive) e Salsa (progressões):
    - Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em “Posição Aberta”.
    - Utiliza princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de “Posição de Promenade Aberta” e de “Posição de Contra Promenade Aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro)
- 5.1 Dança a rumba quadrada, em Posições abertas e “Posição Fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par:

- Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, com as qualidades referidas anteriormente, virando aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda ao longo da figura.
- 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. 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.
- Volta Circular em “Posição Aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente  $\frac{3}{4}$  volta para a direita.
- Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir: a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando em “Posição Aberta frente a frente pega D-E”.
- Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par.

5.2 Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:

- Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais.
- Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente  $\frac{1}{2}$  volta à esquerda no decorrer da figura.
- 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.
- 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.
- Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D-E”.
- Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade

---

Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par.

5.3 Dança o Rock (forma simplificada de “jive”), em “Posições Abertas” e “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica - Lento, Lento, Rápido, Rápido mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:

- Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, não ultrapassando a largura dos ombros nos passos laterais.
- 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”.
- 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”.
- Mudança de lugares com troca de mãos atrás das costas iniciando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, com  $\frac{1}{2}$  volta à esquerda para o elemento masculino (dando as costas ao par) e  $\frac{1}{2}$  volta à direita para o feminino, de forma a finalizar a figura em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”.
- Realiza Passo de ligação/Link partindo de “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, com o 1º passo em frente, de forma a aproximar-se do par para finalizar em “Posição fechada sem contacto”.

5.4 Dança a salsa (progressões), em situação de “Line Dance”, com a organização espacial definida, ou em situação de dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1º, 2º e 3º tempos do compasso e o “Tap” ao 4º tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, “Tap”, realizando seqüências de três passos e um “Tap”, que combinem:

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

6. Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, de acordo com os alinhamentos espaciais e a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das seguintes danças - Valsa Lenta (forma social), Foxtrot Social e Tango:

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

---

6.2 Mantém no decorrer dos passos/figuras a “Posição Fechada com contacto”, com uma postura natural, com ombros descontraídos.

6.3 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de “Posição fechada com contacto” para “Posição de Promenade fechada” (identificando uma pequena pressão com a base da mão direita como sinal de início e uma pequena pressão com os dedos como o final da mesma) tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de “seguidor”(sem se antecipar às ações do outro).

6.4 Adapta a extensão dos seus passos nas figuras com volta (dando passos mais pequenos quando se encontra “por dentro da volta” e maiores quando se encontrar “por fora da volta”) de forma a manter a posição relativa com o par.

6.5 Dança a Valsa Lenta (forma social) em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras:

- 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”.
- Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”.
- 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.
- Passo de canto/Box turn iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”.

6.6 Dança o Foxtrot social, em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança e realizando os seguintes passos/ figuras:

- 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”.
- 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”.
- 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.
- 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”.
- Promenade iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” e sem volta para o elemento masculino e com  $\frac{1}{4}$  de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “Posição de

---

Promenade” e retorno à posição inicial, assumindo as posições relativas.

6.7 Dança o Tango, em “Posição Fechada com contacto” mais compacta (com a mão esquerda do elemento feminino nas costas e ao nível da axila do par), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente e diagonal para a “Parede mais próxima”, respeitando a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, Lento, fazendo coincidir cada Lento a 1 tempo e cada rápido a  $\frac{1}{2}$  tempo, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança, realizando:

- Rock Turn, sem oscilações verticais nem laterais, de modo a progredir no espaço físico no sentido inverso.
- Rock Turn virando  $\frac{1}{2}$  volta à esquerda, quando se encontrar perto de um canto do espaço físico.
- Promenade sem volta para o elemento masculino e com  $\frac{1}{4}$  de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “Posição de Promenade” e retorno à posição inicial, assumido as posições relativas.

### *DANÇAS TRADICIONAIS - Nível Introdução*

O aluno:

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

- A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.
- Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.
- Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.

#### 3.2 Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):

- 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.
- Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.

- 
- Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

### 3.3 No Sariquité:

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

## *DANÇAS TRADICIONAIS - Nível Elementar*

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Analisa a sua ação 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 selecionadas 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”) selecionadas 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:

- Acentua pouco o “passo de malhão”.
- Na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso.
- 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.
- Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”.

### 4.2 No Malhão Minhoto:

- Realiza o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo.

- 
- 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:

- No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.
- Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.
- No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.

### ***BADMÍNTON - Nível Introdução***

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações 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 objetivo 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. Cooperar 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 fletidos 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 correto 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 trajetória do volante.

3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:

3.4.1 *Clear* - na devolução do volante com trajetórias 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 trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).

---

4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

### **BADMINTON - Nível Elementar**

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações 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 objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, 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 corretamente 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 trajetória 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 trajetória descendente e rápida.

### **TÊNIS DE MESA - Nível Introdução**

O aluno:

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

2. Conhece o objetivo 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 corretamente, 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 correta da raqueta, pega clássica (*shakehand*), utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola.

3.3 Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver.

3.4 Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando - a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede.

4. Em situação de exercício de ténis de mesa, executa o serviço curto e comprido, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.

### ***TÉNIS DE MESA - Nível Elementar***

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações 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 objetivo do jogo, a função e o modo de execução dos principais batimentos, bem como das regras de jogo de singulares e pares: a) formas de contagem e pontuação, b) regras do serviço, c) repetição da jogada e d) alternância e ordem (jogo a pares), adequando as suas ações a esse conhecimento.

3. Em situações de *jogo de singulares*:

3.1 Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (*shakehand*), utilizando a face direita ou o revés, consoante a direção da bola.

3.2 Inicia o jogo em serviço curto ou comprido, colocando a bola num local de difícil receção para o companheiro.

3.3 Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando - a de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias.

3.4 Desloca-se e posiciona-se corretamente, 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 corretamente, para realizar o serviço com corte superior ou inferior, com batimento de revés e de direita, colocando o peso do corpo respetivamente sobre o pé direito e o esquerdo, colocando a bola no campo oposto em trajetórias 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 trajetórias 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.

### **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 objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações 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 efetua a chave no pescoço do defesa; na rotação eleva o cotovelo do braço que efetua 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 projeção para trás.

4. Em guarda a quatro, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, em todas as direções 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 ações de controlo do parceiro, procurando situações favoráveis ao ataque executando com oportunidade o padrão global das seguintes ações 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 fletidas, 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 correção 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 ilíaco do parceiro, empurrando-o para trás e para baixo, passando à luta no chão com vantagem.

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

### ***LUTA - Nível Elementar***

O aluno:

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

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

3. Conhece o objetivo 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 ações e sinais de arbitragem (duração, paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo), adequando a sua atuação 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 correção 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 efetua a chave apoia no pescoço do defesa, na rotação eleva-se o cotovelo do braço que efetua 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 projeção 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 ações 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 direções 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 ações de controlo do parceiro, e procurando executar com eficácia e oportunidade as seguintes ações de controlo, provocando o desequilíbrio do parceiro e passando à luta no solo em posição de vantagem:

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

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

7.3 Dupla prisão de pernas com ombro encostado à articulação coxofemoral (com a cabeça por fora) e pernas fletidas, 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 fletido à frente.

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

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

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

8.3 Projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas, com apoio do ombro no ilíaco do defensor, empurrando-o para trás e para baixo, passando à luta no chão com vantagem sobre o parceiro.

9. 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.

---

## ***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 corretamente 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 corretamente, 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 corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.

## ***ORIENTAÇÃO - Nível Elementar***

O aluno:

1. Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
2. Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, 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 corretamente, 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, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.

---

### **NATAÇÃO - Nível Introdução**

Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:

1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.
2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.
3. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.
4. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.
5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

### **NATAÇÃO - Nível Elementar**

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

1. Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).
2. Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.
3. Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.
4. Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respectivos estilos.
5. Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
6. Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.

---

### **NATAÇÃO - Nível Elementar**

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

7. Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).
8. Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.
9. Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.
10. Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respetivos estilos.
11. Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
12. Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.