

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA



## **PRINCÍPIOS ORIENTADORES**

1. *Como se sabe, os períodos críticos das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras fundamentais situam-se até ao final do 1.º Ciclo. A falta de actividade apropriada traduz-se em carências frequentemente irremediáveis. Por outro lado, o desenvolvimento físico da criança atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. Assim, a actividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas, necessárias às abstracções e operações cognitivas inscritas nos Programas doutras Áreas, preparando os alunos para a sua abordagem ou aplicação. Estas evidências justificam a importância crucial desta Área, no 1.º Ciclo, como componente inalienável da Educação.*

*O conteúdo deste Programa assegura, também, condições favoráveis ao desenvolvimento social da criança, principalmente pelas situações de interacção com os companheiros, inerentes às actividades (matérias) próprias da E. F. e aos respectivos processos de aprendizagem.*

*Além disso, a realização deste programa proporciona um contraste com a sala de aula que pode favorecer a adaptação da criança ao contexto escolar. Nesse contraste, restabelece-se o equilíbrio das experiências escolares, aproximando-as do ritmo e estilo da actividade própria da infância, tornando a escola e o ensino mais apetecíveis.*

2. *Importa salientar a relação que deverá existir entre o programa e a prática pedagógica:*
  - *Estes programas não foram concebidos como a única fonte de inspiração dos professores, mas como a referência geral que permite garantir a coordenação e coerência da actividade dos alunos em anos seguintes e entre turmas e escolas diferentes.*

— Enquanto referência, são suficientemente «abertos» para admitir outras possibilidades e alternativas, «por dentro e para além» das orientações que estabelecem.

*Do ponto de vista das necessidades de desenvolvimento multilateral das crianças, a principal exigência que o currículo real dos alunos deve satisfazer é a continuidade e a regularidade de actividade física adequada, pedagogicamente orientada pelo seu professor.*

*O Programa desenha um «continuum» de desenvolvimento pessoal, através das experiências (actividade do aluno) que estão indicadas pelos seus efeitos desejáveis (objectivos).*

*Estes efeitos ou benefícios desta Área estão explicitados sinteticamente em capacidades gerais, visadas no conjunto dos quatro anos (objectivos gerais da E. E. F. M.), coerentes com as finalidades da E. F. de todo o ensino básico. Essas capacidades encontram-se especificadas a seguir, em objectivos mais concretos, «situados» num (ou vários) anos de curso, expressando, em termos de habilidades, as competências das crianças (nas matérias seleccionadas), características daquelas capacidades.*

*Assim, os professores encontram neste Programa as principais competências psicomotoras, nas matérias de cada uma das sete áreas da E. E. F. M., numa progressão harmoniosa e flexível, do 1.º ao 4.º ano. Estas competências são acessíveis a todas as crianças e admitem diferentes modos (ou qualidades) de execução e aperfeiçoamento.*

*Ao seleccionar e organizar as actividades da turma para promover esses efeitos (o currículo real), o Professor deverá considerar as aptidões dos alunos, os seus interesses e as características da dinâmica social da turma, de acordo, evidentemente, com os objectivos e também com os recursos atribuídos a cada escola para viabilizar esses objectivos.*

- 3. Algumas áreas específicas da E. E. F. M. surgem com características que convém esclarecer. Em **Deslocamentos e Equilíbrios e Perícias e Manipulações** (1.º e 2.º anos) encontram-se competências representativas das acções motoras fundamentais, cujo domínio permite à criança desta idade estruturar a sua disponibilidade de adaptação aos principais tipos de actividade física. Esta melhoria das qualidades perceptivomotoras não só culmina uma etapa do desenvolvimento da criança, como constitui a base necessária, no momento oportuno, para aprendizagens mais complexas, indicadas pelos objectivos dos anos seguintes.*

*Certas áreas são especificadas com maior abertura do que outras, quando os professores podem optar por uma variedade de alternativas para obter*

*efeitos idênticos (o caso da área de Jogos, particularmente nos 1.º e 2.º anos) ou quando factores subjectivos, como a expressividade, são essenciais (é o caso das Actividades Rítmicas Expressivas).*

*A Natação é, toda ela, apresentada em alternativa, pois não nos pareceu exequível, a médio prazo, a garantia dos meios necessários na maioria das escolas. Nas situações (turmas ou escolas) em que essa actividade for possível, recomendamos que seja considerada prioritária. Importa ainda esclarecer que a inclusão de uma área designada por **Jogos** não significa que nela se pretende reduzir todas as situações de carácter ou «tonalidade» lúdica (prova, exploração, experiência de superação).*

*Pelo contrário, o conjunto das experiências da criança na E. E. F. M. deve ter um carácter lúdico, numa atitude e ambiente pedagógico de exploração e descoberta de novas possibilidades de ser e realizar(-se). Neste entendimento, reconhecem-se na actividade lúdica das crianças determinadas formas típicas da infância (ou introduzidas pelo professor, preparatórias das etapas seguintes de desenvolvimento). Foram estas «formas» que considerámos na área de **Jogos**.*

**4.** *Interessava traçar um plano de «perspectiva» do desenvolvimento das crianças, e foi isso que tentámos fazer num duplo sentido:*

— *Perspectiva de realização das potencialidades de adaptação oferecidas pela infância. Assim, procurámos explicitar os modos de actuação correspondentes às prioridades gerais de desenvolvimento multilateral e de estruturação do comportamento motor.*

— *Perspectiva de valorização pedagógica da expectativa das crianças de serem «já» capazes de tarefas mais ousadas e aliciantes, próximas dos feitos que os mais velhos exibem, brincando e descobrindo, nessas brincadeiras, novas capacidades e dificuldades a vencer.*



## **OBJECTIVOS GERAIS**

### **OBJECTIVOS COMUNS A TODOS OS BLOCOS**

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:
  - Resistência Geral;
  - Velocidade de Reacção simples e complexa de Execução de acções motoras básicas, e de Deslocamento;
  - Flexibilidade;
  - Controlo de postura;
  - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado;
  - Controlo da orientação espacial;
  - Ritmo;
  - Agilidade.
2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.
3. Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.

## **OBJECTIVOS POR BLOCO**

4. Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.
5. Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.
6. Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimentos.
7. Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.
8. Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.
9. Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.
10. Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.



## **BLOCO 1 — PERÍCIA E MANIPULAÇÃO**

- *Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.*

### **1.º ANO**

1. Em concurso individual:
  - 1.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
  - 1.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.
  - 1.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.
  - 1.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.
  - 1.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direcção desejada.

### **1.º e 2.º ANOS**

2. Em concurso individual:
  - 2.1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.
  - 2.2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).
  - 2.3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
  - 2.4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.

- 2.5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
  - 2.6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.
3. Em concurso a pares:
- 3.1. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.
  - 3.2. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.
4. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.

## **2.º ANO**

5. Em concurso individual:
- 5.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
  - 5.2. IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direcção determinada.
  - 5.3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
  - 5.4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
  - 5.5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.
  - 5.6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.

6. Em concurso individual ou estafeta:
  - 6.1. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.
  - 6.2. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.
7. Em concurso a pares:
  - 7.1. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro.
  - 7.2. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.

## **BLOCO 2 — DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS**

- *Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.*

### **1.º ANO**

1. Em percursos que integram várias habilidades:
  - 1.1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direcções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.
  - 1.2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direcções e nos dois sentidos.
  - 1.3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.
  - 1.4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com recepção equilibrada no solo.
  - 1.5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.
  - 1.6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).
  - 1.7. SALTAR de um plano superior com recepção equilibrada no colchão.
  - 1.8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

### **1.º e 2.º ANOS**

2. Em concurso individual, com patins:
  - 2.1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.

- 2.2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.
  - 2.3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.
  - 2.4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.
  - 2.5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.
3. Em percursos que integrem várias habilidades:
    - 3.1. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.
    - 3.2. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.
    - 3.3. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.
    - 3.4. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.
  4. Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.

## **2.º ANO**

5. Em percursos que integrem várias habilidades:
  - 5.1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.
  - 5.2. SUBIR E DESCER pela tracção dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.
  - 5.3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com recepção em pé e equilibrada.

- 5.4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das das mãos.
  - 5.5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.
  - 5.6. Fazer CAMBALHOTA à rectaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.
  - 5.7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com recepção em segurança.
  - 5.8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.
  - 5.9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a acção coordenada dos membros inferiores e superiores.
6. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:
    - 6.1. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com recepção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.
    - 6.2. SALTAR em altura para tocar num objecto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com recepção equilibrada.
7. Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:
    - 7.1. CURVAR 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.
    - 7.2. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
8. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.

## **BLOCO 3 — GINÁSTICA**

- *Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimento.*

### **3.º ANO**

1. Em percursos que integram várias habilidades:
  - 1.1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
  - 1.2. SUBIR 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). Regressar à posição inicial pela acção inversa.
  - 1.3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).
  - 1.4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.
  - 1.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».
  - 1.6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.
  - 1.7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.

### **3.º e 4.º ANOS**

2. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:
  - 2.1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.

- 2.2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.
- 2.3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com recepção no solo em equilíbrio.
- 2.4. 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.
- 2.5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.
- 2.6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para recepção em pé no solo.
- 2.7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à rectaguarda.
- 2.8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.
- 2.9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.
- 2.10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela acção coordenada dos membros inferiores e superiores.
- 2.11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- 2.12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
- 2.13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção.
- 2.14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.



## 4.º ANO

3. Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:
  - 3.1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida.
  - 3.2. 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), seguido de cambalhota à frente.
  - 3.3. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com recepção equilibrada.
  - 3.4. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com recepção equilibrada.
  - 3.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com recepção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.
  - 3.6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.
  - 3.7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).

## **BLOCO 4 — JOGOS**

- *Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.*

### **1.º e 2.º ANOS**

1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos, designadamente:
  - posições de equilíbrio;
  - deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direcção» e de velocidade;
  - combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
  - lançamentos de precisão e à distância;
  - pontapés de precisão e à distância.

### **3.º ANO**

2. Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:
  - 2.1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.
  - 2.2. RECEBER activamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.
3. Em concurso/exercício individual e ou a pares:
  - 3.1. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.

- 3.2. IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direcção determinada.
  - 3.3. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.
4. Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:
    - 4.1. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.
    - 4.2. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.

### **3.º e 4.º ANOS**

5. Cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física.
6. No jogo do MATA, com bola ou ringue:
  - 6.1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas acções, utilizando fintas de passe ou de remate.
  - 6.2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.
  - 6.3. Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.
7. Em concurso individual e ou a pares (Futebol):
  - 7.1. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória alta e comprida, na direcção de um alvo.

- 7.2. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à acção.
- 7.3. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.
8. No jogo da ROLHA:
- 8.1. Na situação de atacante («caçador»):
- Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direcção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;
  - Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».
- 8.2. Em situação de defesa:
- FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direcção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;
  - Coordenar a sua acção com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».
9. No jogo «PUXA-EMPURRA»:
- 9.1. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.
- 9.2. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a acção do oponente.
- 9.3. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às acções do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque.
10. Em concurso individual:
- 10.1. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).
- 10.2. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.
- 10.3. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à rectaguarda.

11. Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, ENTREGANDO e RECEBENDO o testemunho em movimento e com segurança.
12. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.
13. Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.

#### **4.º ANO**

14. Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:
  - 14.1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.
  - 14.2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário directo.
  - 14.3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.
15. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes —  $3 \times 1$  ou  $5 \times 2$ ) e de jogo de Futebol  $4 \times 4$  (num espaço amplo), com guarda-redes:
  - 15.1. ACEITAR as decisões da arbitragem e adequar as suas acções às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.
  - 15.2. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:
    - REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance;
    - PASSAR a um companheiro desmarcado;

- CONDUZIR a bola na direcção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR.
- 15.3. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.
  - 15.4. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.
  - 15.5. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.
16. No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:
    - 16.1. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:
      - PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção;
      - PASSAR a um companheiro em posição favorável.
    - 16.2. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).
    - 16.3. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.
    - 16.4. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCEPTAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.
  17. Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajectória tensa, numa direcção determinada.
  18. Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede), JOGAR com os companheiros efectuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

## **BLOCO 5 — PATINAGEM**

- *Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.*

### **3.º e 4.º ANOS**

1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes:
  - 1.1. ARRANCAR para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direcção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a acção dos membros inferiores com a inclinação do tronco.
  - 1.2. DESLIZAR para a frente sobre um apoio, flectindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da outra perna) mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («Quatro»).
  - 1.3. DESLIZAR para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.
  - 1.4. DESLIZAR para a frente e também para trás, afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos).
  - 1.5. CURVAR com «CRUZAMENTO DE PERNAS», cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e «por dentro» do apoio anterior.
  - 1.6. TRAVAR em (ou após passar a) DESLIZE PARA TRÁS apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
  - 1.7. TRAVAR DE LADO, com os patins paralelos e afastados, levando o patim de «fora» a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim de dentro e pressionando o patim de «fora» contra o solo, até à imobilização total.
  - 1.8. «MEIA-VOLTA», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.

2. Em concurso ou exercício individual, DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajecto com mudanças de direcção e curvas, mantendo o equilíbrio.



## **BLOCO 6 — ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)**

- *Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.*

### **1.º, 2.º, 3.º e 4.º ANOS**

1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:
  - 1.1. Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direcções, 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»:
    - 1.1.1. Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal.
    - 1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).
    - 1.1.3. Utilizar 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.

### **2.º, 3.º e 4.º ANOS**

2. 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:
  - 2.1. Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.

- 2.2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a acção das diferentes partes do corpo.

### **3.º e 4.º ANOS**

3. 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:
  - 3.1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zig-zague, estrela, quadrado, etc.
  - 3.2. Ajustar a sua acção às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.

### **4.º ANO**

4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:
  - 4.1. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua acção, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.
  - 4.2. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas acções com as mesmas qualidades de movimento.
5. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoar 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.
6. Criar pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.

## **BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA**

- *Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.*

### **1.º e 2.º ANOS**

1. Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.

### **3.º e 4.º ANOS**

2. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência.

## **BLOCO 8 — NATAÇÃO (PROGRAMA OPCIONAL)**

### **NÍVEL INTRODUTÓRIO**

1. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objectos variados flutuantes e submersos:
  - 1.1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa activa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e, simultaneamente, pelas duas vias.
  - 1.2. 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.
  - 1.3. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objectos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.
  - 1.4. Deslocar-se em flutuação, coordenando as acções 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 objectos, seguir colegas, etc.
  - 1.5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objecto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

### **NÍVEL ELEMENTAR**

1. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:
  - 1.1. 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 direcção e posição e outras situações inabituais).

- 1.2. Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.
- 1.3. Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.
- 1.4. Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajecto 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.
- 1.5. 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 trajectória oblíqua.
- 1.6. Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajectória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.

## **NÍVEL AVANÇADO**

1. Nadar um percurso de 50 metros no estilo «crol», com amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, cumprindo as seguintes exigências técnicas:
  - manter a elevação do cotovelo até à entrada da mão na água no prolongamento do ombro e o mais longe possível, iniciando de imediato o trajecto propulsivo, com saída da mão ao nível da coxa,
  - realizar os batimentos de pernas sem quebra de ritmo no momento da inspiração;
  - efectuar a respiração com rotação da cabeça (sem elevação exagerada), inspiração no final da puxada e expiração completa durante a imersão da cabeça.
2. Nadar um percurso de 50 metros no estilo de «costas», com amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, mantendo a cabeça no prolongamento do corpo evitando a imersão exagerada da bacia, cumprindo as seguintes exigências:
  - realizar a entrada da mão na água, no prolongamento do ombro, pelo dedo mínimo e com o braço em extensão completa;

- realizar o movimento de pernas a partir da coxa, com extensão activa da perna e pé na fase ascendente;
  - realizar a inspiração no momento em que um dos braços inicia a fase aérea, prolongando a expiração até ao final do trajecto propulsivo do membro superior, mantendo fixa a posição da cabeça.
3. Nadar um percurso de 50 metros no estilo de «bruços», mantendo a amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, cumprindo as seguintes exigências:
- evitar a paragem do movimento entre a fase propulsiva (que se inicia com braços em extensão completa) e a fase de recuperação. Durante a fase de «tracção» manter os braços flectidos, elevando os cotovelos, sem ultrapassar a linha dos ombros;
  - manter os joelhos mais juntos que os calcanhares, evitando o seu afundamento. Extensão completa e activa das pernas na fase propulsiva, flectindo os pés para oferecerem maior superfície ao «empurrar a água»;
  - inspirar no final da acção propulsiva dos braços, sem bloquear os movimentos das pernas e braços.
4. Nadar 25 metros no estilo «mariposa», mantendo a amplitude e continuidade das acções motoras, cumprindo as seguintes exigências:
- entrada das mãos na água (à largura dos ombros e com elevação dos cotovelos) após imersão da cabeça. Posição das mãos por forma a oferecer a maior superfície de contacto e saída ao nível das coxas. Aceleração progressiva do movimento dos braços até ao final do trajecto propulsivo;
  - movimento de pernas com início na bacia, com dois batimentos por cada ciclo de braços (forte na fase descendente e fraco na fase ascendente);
  - inspiração à saída dos braços da água com elevação da cabeça à frente e expiração na primeira metade do trajecto subaquático dos braços.
5. Iniciar as provas ou percursos com partida em salto, cumprindo a trajectória aérea em «arco» e entrando na água por forma a deslizar o mais longe possível, de acordo com o estilo que vai nadar (deslize profundo em «bruços», superficial e intermédio em «mariposa», «crol» e «costas»).
6. Nos percursos ou situações de prova, utilizar as técnicas de viragem de acordo com a especificidade do estilo que está a nadar, aproximando-se rapidamente da parede e fazendo a viragem por forma a orientar o seu corpo correctamente, permitindo o deslize adequado ao reinício do estilo.

7. Nadar um percurso de 4 × 25 estilos com partida do bloco e execução correcta das viragens, coordenando a respiração e apresentando uma posição hidrodinâmica definida, executando correctamente as acções propulsivas específicas dos estilos de «costas», «bruços», «mariposa» e «crol».