



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



ANEXO 3 | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

Consulta pública 2026

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS

7.º, 8.º e 9.º anos de Escolaridade

No 7.º e 8.º anos de escolaridade consideram-se aprendizagens das matérias dos seguintes subdomínios dentro do domínio das atividades físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Futsal e Voleibol);
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica e Acrobática);
- Atletismo;
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais);
- Patinagem (Patinagem, Patinagem Artística e Hóquei em Patins);
- Outras - Atividades de Combate (Luta ou Judo), Atividades de Exploração da Natureza (Orientação) e Natação.

No 9.º ano de escolaridade consideram-se aprendizagens das matérias dos seguintes subdomínios dentro do domínio das atividades físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Futsal e Voleibol);
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica e Acrobática);
- Atletismo;
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais);

- Patinagem (Patinagem, Patinagem Artística e Hóquei em Patins);
- Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa);
- Outras - Atividades de Combate (Luta ou Judo), Atividades de Exploração da Natureza (Orientação), Natação e Jogos Tradicionais Populares.

As matérias nucleares poderão ser complementadas por matérias alternativas pertencentes ao mesmo subdomínio (tal como é sugerido nas tabelas seguintes), procurando otimizar as características e as condições especiais existentes em cada escola, e também incluir matérias ou partes de matéria (determinados níveis de aprendizagem da matéria), de acordo com a otimização dessas características ou com a possibilidade de aprendizagem de níveis mais elevados pelos alunos.

Tabela 1 - Subdomínios e respetivas matérias nucleares e alternativas para o 7.º e 8.º anos

Subdomínios	Matérias Nucleares 7.º e 8.º anos	Matérias Alternativas 7.º e 8.º anos
Jogos Desportivos Coletivos	▪ Andebol ▪ Basquetebol ▪ Futebol ou Futsal ▪ Voleibol	▪ Corfebol ▪ Desportos de Disco ▪ <i>Ultimate Frisbee</i> ▪ Hóquei em Campo ▪ <i>Kin-Ball</i> ▪ <i>Rugby T1</i> ▪ Softbol/Beisebol
Ginástica	▪ Solo ▪ Aparelhos ▪ Rítmica ▪ Acrobática	

Subdomínios	Matérias Nucleares 7.º e 8.º anos	Matérias Alternativas 7.º e 8.º anos
Atletismo	▪ Atletismo	
Atividades Rítmicas Expressivas	▪ Dança ▪ Danças Sociais ▪ Danças Tradicionais	▪ Aeróbica
Patinagem	▪ Patinagem ▪ Patinagem Artística ▪ Hóquei em Patins	▪ Corrida de Patins ▪ <i>Skateboarding</i>

Subdomínios	Matérias Nucleares 7.º e 8.º anos	Matérias Alternativas 7.º e 8.º anos
Outras	▪ Raquetas ▪ Badminton ▪ Ténis de Mesa ▪ Atividades de Combate ▪ Luta ▪ Judo ▪ Atividades de Exploração da Natureza ▪ Orientação ▪ Natação	▪ Raquetas ▪ Ténis ▪ Padel ▪ <i>Pickleball</i> ▪ Atividades de Combate ▪ Karaté ▪ Atividades de Exploração da Natureza ▪ Canoagem ▪ Ciclismo ▪ Golfe ▪ Montanhismo/Escalada ▪ Prancha à Vela ▪ <i>Surfing</i> ▪ Tiro com Arco ▪ Vela ▪ Campismo/Pioneirismo ▪ Jogos Tradicionais Populares

Tabela 2 - Subdomínios e respetivas matérias nucleares e alternativas para o 9.º ano

Subdomínios	Matérias Nucleares 9.º ano	Matérias Alternativas 9.º ano
Jogos Desportivos Coletivos	▪ Andebol ▪ Basquetebol ▪ Futebol ou Futsal ▪ Voleibol	▪ Corfebol ▪ Desportos de Disco ▪ <i>Ultimate Frisbee</i> ▪ Hóquei em Campo ▪ <i>Kin-Ball</i> ▪ <i>Rugby T1</i> ▪ Softbol/Beisebol
Ginástica	▪ Solo ▪ Aparelhos ▪ Rítmica ▪ Acrobática	
Atletismo	▪ Atletismo	
Atividades Rítmicas Expressivas	▪ Dança ▪ Danças Sociais ▪ Danças Tradicionais	▪ Aeróbica
Patinagem	▪ Patinagem ▪ Patinagem Artística ▪ Hóquei em Patins	▪ Corrida de Patins ▪ <i>Skateboarding</i>
Raquetas	▪ Badminton ▪ Ténis de Mesa	▪ Ténis ▪ Padel ▪ <i>Pickleball</i>

Subdomínios	Matérias Nucleares 9.º ano	Matérias Alternativas 9.º ano
Outras	▪ Atividades de Combate ▪ Luta ▪ Judo ▪ Atividades de Exploração da Natureza ▪ Orientação ▪ Natação ▪ Jogos Tradicionais Populares	▪ Atividades de Combate ▪ Karaté ▪ Atividades de Exploração da Natureza ▪ Canoagem ▪ Ciclismo ▪ Golfe ▪ Montanhismo/Escalada ▪ Prancha à Vela ▪ <i>Surfing</i> ▪ Tiro com Arco ▪ Vela ▪ Campismo/Pioneirismo

MATÉRIAS NUCLEARES

Especificação das Aprendizagens Essenciais (AE) por nível de progressão nas diferentes matérias de cada subdomínio

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

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):
 - 4.2.2.1. em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar;
 - 4.2.2.2. após passe, para se desmarcar;

- 4.2.2.3. “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”.

ANDEBOL - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os 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. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.
4. Em situação de jogo formal 7 x 7:
 - 4.1. Após recuperação de bola pela sua equipa:
 - 4.1.1. Desmarca-se rapidamente (se não tem posse de bola), oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição da defesa para o ataque.
 - 4.1.2. Opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.
 - 4.1.3. Finaliza, preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica de remate mais adequada.

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

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

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

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

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

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

4.2.2. Quando em situação de jogador sem posse de bola:

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

4.2.2.2. Executa entradas, após passe ou sem contacto prévio com a bola, colaborando nas ações que garantam a qualidade da ação ofensiva da sua equipa, procurando criar linhas de passe ou receção, ou situações de remate para si ou para os companheiros, em condições que dificultem as ações das defesas.

- 4.2.3. Quando em situação de jogador pivô com posse de bola, desenquadra o seu adversário direto, utilizando fintas e as técnicas de rotação específicas, para finalizar com técnica de remate adequada.
- 4.2.4. Quando em situação de jogador pivô sem posse de bola:
 - 4.2.4.1. Bloqueia qualquer jogador da defesa, contrariando o seu movimento, criando espaços vazios que facilitem a entrada de companheiros de 1ª ou 2ª linhas.
 - 4.2.4.2. Realiza bloqueios laterais ao defesa do companheiro com bola, libertando-o da marcação para lhe possibilitar a finalização.
 - 4.2.4.3. Na sequência dos bloqueios que realiza, desfaz o bloqueio, ganhando posição favorável à receção da bola em condições de finalização.
 - 4.2.4.4. Realiza ecrã (sozinho ou com companheiro que entrou a 2º pivô), de forma a permitir o remate de um companheiro, em condições favoráveis.
- 4.3. Na sequência das movimentações ofensivas da sua equipa, colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo, ocupando de novo o seu posto específico e dando continuidade à circulação da bola.
- 4.4. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida, mantendo o controlo visual da bola e ocupando o espaço de acordo com a sua posição no campo, recuperando rapidamente para o seu meio-campo, independentemente do seu lugar específico na defesa:
 - 4.4.1. Na defesa do jogador com bola, afasta-o da zona frontal à baliza, tentando o desarme para impedir a progressão em drible, o passe ou o remate.
 - 4.4.2. Na defesa do jogador sem bola, dificulta a sua ação, tentando impedir a receção (corta as linhas de passe) ou intercetar o passe, sempre que possível.
 - 4.4.3. Colabora na orientação da defesa da sua equipa, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.

- 4.5. Impedida a finalização rápida da equipa adversária, retoma rapidamente o seu lugar específico numa defesa à zona 5:1 aberta, enquanto decorre a organização do ataque:
 - 4.5.1. Desloca-se lateral, frontalmente e de recuo (com movimentos rápidos de pernas e braços), em função da circulação da bola e do movimento do jogador com bola, reduzindo o espaço ofensivo.
 - 4.5.2. Marca de perto o jogador com posse da bola em condições de rematar, controlando o adversário ou executando o bloco, tentando impedir a finalização da sua ação.
 - 4.5.3. Em caso de entrada do jogador sem bola ou de um cruzamento, divide a responsabilidade de marcação com um companheiro, efetuando uma troca adequada de marcação, ou de posições (deslizamento), tendo como referência a posição da bola e a distribuição dos jogadores atacantes.
 - 4.5.4. Face à realização de bloqueios concretizados pelos atacantes, utiliza o contra-bloqueio.
 - 4.5.5. Coopera com os companheiros na organização das ações defensivas da sua equipa, através da ajuda mútua/dobra, avisando-os da movimentação dos jogadores adversários.
- 4.6. Na situação de defesa, como guarda-redes:
 - 4.6.1. Enquadra-se constantemente com a bola (sem perder a noção da sua posição relativa à baliza), ocupando o maior espaço possível, e tentando impedir que a bola entre na baliza.
 - 4.6.2. Se recupera a posse da bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (direto), ou, na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (apoiado).
 - 4.6.3. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.
5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as ações referidas anteriormente e ainda: a) remate com abertura de ângulo, b) remate em basculação, c) remate em queda, d) remate em mergulho, e) remate de anca, f) remate por baixo, g) penetrações sucessivas, h) cruzamentos, i) bloqueios, j) entradas, l) ecrãs, m) deslocamentos ofensivos, n) deslocamentos

defensivos (laterais, frontais e de recuo), o) troca de adversários, p) troca de posições (deslizamento), q) bloco, r) ajuda/dobra, s) contra bloqueio.

BASQUETEBOL - Nível Introdução

(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 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. 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, 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:
 - 4.1.3.1. Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
 - 4.1.3.2. 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:

4.3.2.1. se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,

4.3.2.2. se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe.

4.3.3. Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

4.4. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário 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) recepção-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).

BASQUETEBOL - Nível Avançado

(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. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.
4. Em situação de jogo formal 5 x 5, coopera com os companheiros para atingir rapidamente o objetivo do jogo:
 - 4.1. Na reposição da bola em jogo ou à recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo:
 - 4.1.1. Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional.
 - 4.1.2. Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:
 - 4.1.2.1. Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, desmarca-se garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.
 - 4.1.2.2. Dribla progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, procura enquanto dribla uma linha de passe que aproxime a bola do cesto.
 - 4.1.3. Explora situações de 3x2 ou 2x1, conjugando as suas ações com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e companheiros e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.

- 4.2. Se a equipa não finaliza rapidamente, tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos, dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa:
- 4.2.1. Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:
- 4.2.1.1. Desenquadra, se necessário, o seu adversário direto (um contra um), podendo beneficiar do bloqueio de um companheiro, para: - finalizar, utilizando a técnica de lançamento adequada; - penetrar em drible, ganhando posição favorável ao lançamento, ou - passar com oportunidade a um companheiro em posição mais ofensiva.
 - 4.2.1.2. Após passe que aproxime a bola do cesto (penetrante), corta para o cesto para abrir linha de passe que lhe permita finalizar, ocupando de seguida um espaço aclarado, se não recebe a bola durante o seu movimento.
 - 4.2.1.3. Após passe de apoio (não penetrante), desmarca-se, podendo, na sua movimentação, de acordo com a posição da bola e dos companheiros, oferecer um bloqueio direto ou indireto a um companheiro (de preferência para este o aproveitar em corte para a bola ou penetrar para finalizar perto do cesto).
- 4.2.2. Sem posse de bola, conforme a posição dos companheiros e dos defesas e com o critério de aumentar a qualidade da ação ofensiva, desmarca-se procurando abrir linhas de passe:
- 4.2.2.1. Nos espaços aclarados pelas movimentações dos companheiros ou aproveitando (com qualidade na ação ofensiva) eventuais bloqueios que os colegas lhe proporcionem.
 - 4.2.2.2. Em corte, para a bola ou para o cesto, pela frente ou nas costas do defensor (conforme a reação deste), para abrir linha de passe mais ofensiva e, se possível, finalizar.

- 4.2.2.3. Se no seu movimento de recepção não se consegue libertar do seu adversário direto (e abrir linha de passe vantajosa para a sua equipa):
 - 4.2.2.3.1. corta para o cesto (corte à sobre marcação), tentando abrir linha de passe ou deixando espaço livre para a eventual penetração do jogador com bola; ou
 - 4.2.2.3.2. realiza um bloqueio (indireto) ao defesa de um companheiro, por forma a libertá-lo para abrir linha de passe em condições favoráveis.
 - 4.2.2.4. À penetração de um companheiro com bola, aclara saindo do lado contrário ou colabora na ação do companheiro oferecendo-lhe um bloqueio direto.
 - 4.2.2.5. Na sequência da realização de bloqueio direto ou indireto (à passagem do companheiro pelo bloqueio), abre de imediato linha de passe em corte para o cesto ou para fora (desfaz o bloqueio), de acordo com a posição dos defesas e do companheiro que aproveitou o bloqueio.
 - 4.2.2.6. Quando se encontra numa posição próxima do cesto/linha de fundo (com a bola acima da linha de lance livre), corta para a bola, para a posição de poste alto (subida a poste alto), tentando receber a bola, enquadra-se com o cesto para finalizar, penetrar em drible ou passar a um companheiro em posição mais ofensiva.
 - 4.2.2.7. À subida a poste alto de um companheiro do seu lado, aproveita o espaço aclarado para cortar rápido para o cesto, nas costas do defensor (porta-atrás).
 - 4.2.2.8. Colabora na organização ofensiva da sua equipa, e na reposição do equilíbrio ofensivo (se necessário), ocupando, em corte ou desmarcação, os espaços deixados livres pelos companheiros nas suas ações.
- 4.2.3. Participa ativamente no ressalto ofensivo, sempre que há lançamento, procurando recuperar a bola. Se recupera a bola, lança novamente se tem condição favorável, ou passa a um companheiro desmarcado para finalizar ou dar continuidade às ações ofensivas da sua equipa.

- 4.3. Na perda da posse de bola, assume uma atitude defensiva recuando para o seu meio-campo, mantendo a visão da bola, tratando-se de defender H x H em meio-campo, ou dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto se se trata de defesa H x H todo o campo:
- 4.3.1. Pressiona o jogador com bola mantendo, através de sucessivos deslocamentos, o enquadramento defensivo, impedindo ou condicionando a progressão (desviando-o para posições pouco ofensivas), o passe e a finalização (obrigando a passe não penetrante ou lançamento em situação desfavorável).
 - 4.3.2. Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera rapidamente o enquadramento e posição defensiva básica.
 - 4.3.3. Na defesa do jogador sem bola em linha de primeiro passe, sobremarca (fecha) a linha de passe; na defesa do jogador sem bola do lado contrário (em linha de segundo passe), posiciona-se por forma a poder intercetar passes e a ajudar os seus colegas mais próximos nas suas ações defensivas.
 - 4.3.4. Dá um tempo de ajuda, impedindo ou dificultando as ações ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa do seu jogador, se o companheiro é ultrapassado pelo jogador da sua responsabilidade.
 - 4.3.5. Ao aumento de pressão sobre o jogador com bola, fecha as linhas de passe (aumenta a pressão), colaborando na ação defensiva da sua equipa, tentando impedir ou dificultando o passe-recepção.
 - 4.3.6. Na defesa dos cortes, tenta impedir o movimento do adversário pela sua frente, sobremarca e aumenta a pressão na linha de passe quando este se aproxima da área restritiva, antecipando-se (ou reagindo de imediato) à iniciativa de corte.
 - 4.3.7. Quando o adversário direto beneficia de um bloqueio, reage à iniciativa do jogador que dá o bloqueio ou ao aviso do companheiro de equipa, assumindo de imediato uma posição que lhe permita dificultar a realização e o aproveitamento do bloqueio, recuperando de imediato a defesa do seu jogador, se for ultrapassado.
 - 4.3.8. Na defesa do jogador que realiza o bloqueio, avisa oportunamente o companheiro, coloca-se em posição de facilitar a passagem no bloqueio e que lhe permita dar, se necessário, um tempo de ajuda, recuperando de seguida a defesa do seu jogador (ao desfazer o bloqueio).

- 4.3.9. Ao lançamento, coloca-se entre o adversário direto e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto defensivo, dificultando e, se possível, impedindo a participação do adversário no ressalto (bloqueio defensivo).
5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as ações técnicas: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento, d) ressalto, e) bloqueio direto e indireto, f) desfazer do bloqueio e g) aproveitamento do bloqueio, h) sobre marcação, i) enquadramento, j) desvio, l) pressão, m) defesa do bloqueio e n) bloqueio defensivo.

FUTEBOL - Nível Introdução

(o aluno)

1. 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) recepção 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. 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 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 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.

FUTEBOL - Nível Avançado

(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 e dando sugestões que permitam 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. Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.

4. Em situação de jogo 7 x 7 ou 11 x 11:

- 4.1. Quando a sua equipa está de posse da bola, colabora com os companheiros, cumprindo os princípios do jogo, de modo a permitir a manutenção da posse de bola, a progressão para a baliza e a finalização:
 - 4.1.1. Penetra na direção da baliza, atacando o seu adversário direto, quando portador da bola, procurando criar situações de vantagem numérica ou posicional.
 - 4.1.2. Apoia o companheiro com a bola, quando é o jogador mais próximo, procurando criar linhas de passe e garantir a primeira fase do equilíbrio defensivo.
 - 4.1.3. Procura criar linhas de passe mais ofensivas, através de desmarcações de apoio ou de rutura, ocupando espaços livres e aclarando para provocar desequilíbrios e ruturas na estrutura defensiva adversária.
 - 4.1.4. Participa com os seus companheiros em ações coletivas de ataque que visem dar maior largura e profundidade às ações ofensivas.
- 4.2. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, procura criar situações de superioridade numérica ofensiva que permitam a finalização rápida, garantindo a profundidade ao ataque, através de desmarcações e aclaramentos e de uma grande velocidade de execução nas ações com e sem bola.
- 4.3. Na impossibilidade de finalização em contra-ataque, desenvolve as ações técnico-táticas individuais e coletivas com segurança (sem perda de posse de bola), garantindo que todas as ações de ataque sejam feitas em largura e profundidade:
 - 4.3.1. Utiliza adequadamente os três corredores de jogo, provocando oscilações e desequilíbrios na estrutura defensiva adversária.
 - 4.3.2. Cria situações de superioridade numérica momentânea, em zonas restritas, que favoreçam a finalização na sequência de cruzamento

- 4.4. Colabora na organização do ataque, realizando de forma coordenada com os companheiros.
 - 4.4.1. Desmarcações, através de mudanças rápidas de ritmo e direção da corrida, permitindo criar e ocupar espaços livres e apoiar o portador da bola.
 - 4.4.2. Combinações táticas, com o objetivo de realizar tarefas temporárias do jogo e específicas das suas funções:
 - 4.4.2.1. Quando portador da bola, fixa a ação do seu adversário direto (penetração), passa de seguida a um companheiro em desmarcação (de apoio ou de rutura) e desloca-se de imediato para um espaço facilitador da receção de bola (combinações simples e/ou diretas a dois jogadores - sem ou com devolução da bola).
 - 4.4.2.2. Quando portador da bola, fixa a ação do seu adversário direto (penetração), passa de seguida a um companheiro em desmarcação (de apoio ou de rutura) e desloca-se de imediato para um espaço facilitador da receção de bola, sendo esta devolvida a um outro jogador (combinações indiretas, realizadas por três ou mais jogadores).
- 4.5. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva, realizando ações técnico-táticas que permitam a recuperação da posse da bola e/ou a cobertura e defesa da baliza, de acordo com os princípios fundamentais:
- 4.6.
 - 4.6.1. Faz contenção, marcando o jogador com bola H x H, para parar o contra-ataque e permitir a organização defensiva.
 - 4.6.2. Apoia o companheiro que marca o adversário com bola, garantindo o apoio defensivo.
 - 4.6.3. Procura fechar eventuais linhas de passe e espaços livres, em zonas não próximas da bola, garantindo o equilíbrio defensivo.
 - 4.6.4. Participa em ações coletivas de defesa para retirar amplitude às ações do ataque (concentração defensiva).

- 4.7. Reage rapidamente à situação de perda da posse da bola da sua equipa, iniciando de imediato as ações de marcação, colaborando na organização do processo defensivo:
 - 4.7.1. Marca H x H o portador da bola, quando é o jogador mais próximo, independentemente do local em que aquele se movimenta: - posiciona-se obliquamente à linha de corrida do adversário, entre o jogador e a sua baliza, a uma distância variável, consoante ele se encontre mais longe ou mais perto da baliza; - coloca-se numa posição lateral, quando o jogador se encontra junto aos corredores laterais ou perto da linha final.
 - 4.7.2. Marca o jogador sem bola, tentando impedir situações de superioridade numérica ofensiva, aumentando a pressão à medida que a bola se aproxima do seu adversário direto ou este se aproxima do companheiro com bola.
 - 4.7.3. Aumenta a pressão quando o atacante se aproxima da baliza.
- 4.8. Adequa as ações técnico-táticas defensivas (referidas anteriormente) ao tipo de defesa utilizado, de acordo com os seguintes princípios:
 - 4.8.1. Em situação de defesa individual, marca H x H o seu adversário direto em qualquer zona onde se movimente, garantindo, de forma coordenada com os seus companheiros, a marcação dos adversários.
 - 4.8.2. Em situação de defesa de zona, marca o jogador que entra na sua área de responsabilidade, até que, de forma coordenada com outro companheiro, troque de marcação, garantindo a ocupação racional dos espaços e zonas defensivas.
 - 4.8.3. Em situação de defesa mista, marca H x H o jogador que entra na sua área de responsabilidade e mantém a marcação até estar concluída a ação do adversário.
 - 4.8.4. Como guarda-redes, enquadra-se constantemente com a bola (sem perder a noção da baliza), procurando impedir o golo. Se recupera a bola, passa a um companheiro desmarcado, de preferência com linha de passe mais ofensiva.

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

FUTSAL - Nível Introdução

(o aluno)

1. 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.
2. Conhece o jogo e as regras fundamentais para o desenrolar de jogos formais e informais: a) início e recomeço do jogo; b) substituições.
3. Conhece o objetivo do jogo, e distingue os comportamentos ofensivos e defensivos tendo em consideração os princípios específicos ofensivos: progressão e cobertura ofensiva; e defensivos: contenção e cobertura defensiva.
4. Desenvolve as ações individuais, com e sem bola, na articulação com os fundamentos de jogo ofensivos (orientação corporal, domínio do campo visual, lateralidade, domínio espacial com bola em relação ao marcador direto, virar o jogo, fixar o defensor, temporização ofensiva) e defensivos (posição básica defensiva, orientação apoios, domínio espaço em relação portador bola, pressão na bola, temporização), tendo por base o contexto de ação (exercícios analíticos ou exercícios critério de jogo): a) recepção de bola; b) passe; c) remate; d) condução de bola; e) marcação; f) desarme
5. Em exercícios 2x1+GR e 3x2+GR:
 - 5.1. O atacante com bola: a) fixa o defensor e explora as possibilidades para progressão tendo por base o posicionamento do defensor e o espaço disponível para progressão; b) procura finalizar sempre que tem espaço disponível para a baliza.

- 5.2. O atacante sem bola: a) cria linhas de passe de apoio ou para progredir em função do comportamento do defensor; b) receciona a bola orientado para progredir ou para finalizar.
 - 5.3. O defensor: a) impede progressão mantendo uma postura defensiva que lhe permita deslocar-se de forma equilibrada e mantendo-se entre a bola e a baliza; b) pressiona a bola e procura roubar com o pé direito / esquerdo em função da orientação do atacante; c) desloca-se no espaço mantendo o contacto visual com a bola de modo a condicionar a progressão ou a interceptar a bola.
6. Em situações de jogo, preferencialmente 2x2 e GR+2x2+GR ou 3x3 e GR+3x3+GR, em campo 20m x 12m, com mini balizas (0.95 x 0.7, sem GR ou 1.8 x 1.2, com GR):
- 6.1. A equipa em posse da bola: a) aumenta o espaço ocupando preferencialmente 2 corredores (largura) e 2 setores (profundidade) imaginários de modo a criar espaço para progressão; b) cria linhas de passe para progressão ou continuidade nas ações ofensivas; c) aproveita o espaço existente para progressão e finalização.
 - 6.2. A equipa sem posse de bola: a) diminui o espaço ocupado de jogo condicionando a progressão da bola para a baliza; b) Pressiona a bola e condiciona as linhas de passe para progressão, sendo que cada jogador é responsável pelo seu adversário direto; c) Procura roubar a bola e iniciar o processo ofensivo.
 - 6.3. Guarda-redes (GR):
 - 6.3.1. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
 - 6.3.2. Comunica com os colegas de equipa de modo a ajudar na coordenação defensiva para impedir progressão do ataque.
 - 6.3.3. Inicia o processo ofensivo, se recupera a posse da bola, passando ao jogador com mais espaço para progressão.
 - 6.3.4. Cria possibilidades de passe á sua equipa no ataque, de acordo com as regras em vigor.

FUTSAL - Nível Elementar

(o aluno)

1. 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.
2. Conhece o jogo e as regras fundamentais para o desenrolar de jogos formais e informais: a) início e recomeço do jogo; b) substituições; c) faltas acumuladas; d) Intervenção Guarda-Redes.
3. Conhece o objetivo do jogo, e distingue os comportamentos ofensivos e defensivos tendo em consideração os princípios específicos ofensivos: progressão, cobertura ofensiva e mobilidade no espaço, e defensivos: contenção, cobertura ofensiva e equilíbrio.
4. Desenvolvimento do entendimento do jogo enquanto projeto coletivo, enquadrando as ações individuais (recepção de bola, passe, remate, condução de bola, drible, desmarcação, marcação, desarme, intercepção) e respetivos fundamentos ofensivos (finta sem bola e desmarcação de rutura ou apoio) e defensivos (saltos de marcação, acompanhamento defensivo, trocas, cortar linhas de passe, flutuação e retorno defensivo), para o desenvolvimento de ações coletivas elementares ofensivas (corte, dualidade vertical, paralela, diagonal, sobreposição, tabela) e defensivas (defesa tabela, dobra, linha pressão 2 jogadores, 2x1 portador da bola), tendo por base o contexto de ação e os princípios específicos de jogo subjacentes.
5. Em exercícios 3x2+GR e 4x3+GR:
 - 5.1. O atacante com bola: a) direciona o jogo para a exploração de vantagem numérica e espacial do atacante sem bola; b) explora possibilidades para progressão através de drible ou passe, tendo por base o comportamento do defensor; c) cria situações de finalização através de drible e progressão para a baliza; d) finaliza em função do enquadramento e deslocamento do GR.

- 5.2. O atacante sem bola: a) utiliza o espaço disponível para gerar vantagem espacial em função do comportamento do defensor do portador da bola; b) receciona a bola orientado para progredir; c) enquadra-se com a baliza e finaliza de primeira em função da trajetória do passe.
- 5.3. O defensor: a) impede progressão e direciona o jogo para zonas menos favoráveis ao atacante em função do seu pé dominante ou da vantagem numérica do jogo; b) temporiza ou pressiona a bola e procura roubar com o pé direito / esquerdo em função da orientação do atacante ou da pressão que pretende realizar; c) desloca-se no espaço mantendo o contacto visual com a bola e tendo em consideração o espaço ocupado pelos atacantes de modo a condicionar a progressão ou a intercetar a bola; d) mantém equilíbrio espacial diminuindo a possibilidade de criação e situações de vantagem numérica em torno da bola.
6. Em situações de jogo, preferencialmente 4x4 ou GR+4x4+GR, em campo 20m x 20m, com mini-balizas (0.95 x 0.7 sem GR) ou balizas oficiais com GR:
 - 6.1. A equipa em posse da bola: a) aumenta o espaço ocupando preferencialmente 3 corredores (largura) e 2 setores (profundidade) imaginários de modo a criar espaço para progressão; b) Cria espaço ao portador da bola através de desmarcações de apoio ou rutura permitindo criar possibilidades de progressão ou continuidade nas ações ofensivas; c) aproveita o espaço existente para progressão e finalização.
 - 6.2. A equipa sem posse de bola: a) diminui o espaço ocupado de jogo condicionando a progressão da bola para a baliza; b) Pressiona a bola e condiciona as linhas de passe para progressão, sendo que cada jogador é responsável pelo seu adversário direto; c) Procura roubar a bola e iniciar o processo ofensivo.
 - 6.3. Guarda-redes (GR):
 - 6.3.1. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
 - 6.3.2. Comunica com os colegas de equipa de modo a ajudar na coordenação defensiva para impedir progressão do ataque.
 - 6.3.3. Inicia o processo ofensivo, se recupera a posse da bola, passando ao jogador com mais espaço para progressão.
 - 6.3.4. Cria possibilidades de passe à sua equipa no ataque, de acordo com as regras em vigor.

FUTSAL - Nível Avançado

(o aluno)

1. 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.
2. Conhece o jogo e as regras fundamentais para o desenrolar de jogos formais e informais: a) caracterização espaço de jogo; b) início e recomeço do jogo; c) duração do jogo; d) substituições; e) faltas e sanções; f) Intervenção Guarda-Redes.
3. Conhece os objetivos e as fases do jogo ofensivas, e articula os comportamentos individuais e coletivos através de ações coletivas elementares ofensivas (corte, dualidade vertical, paralela, diagonal, sobreposição, tabela), o contexto de ação, e os princípios específicos de jogo subjacentes.
4. Conhece os objetivos e as fases do jogo defensivas, e articula os comportamentos individuais e coletivos através de ações coletivas elementares defensivas (defesa tabela, dobra, linha pressão 2 jogadores, 2x1 portador da bola), o contexto de ação, os princípios específicos de jogo subjacentes.
5. Em diferentes jogos reduzidos e condicionados os: a) atacantes ajustam as suas ações individuais e conjugam as suas ações coletivamente para criar e aproveitar as vantagens para progressão e finalização sempre que identificam vantagem espacial ou numérica; b) defensores ajustam o posicionamento e as suas ações individuais, e conjugam as suas ações coletivamente de modo a restringir o espaço para progressão mantendo o equilíbrio defensivo e as possibilidades de recuperação da bola.
6. Em situações de jogo, preferencialmente GR+4x4+GR, em campo 40m x 20m com balizas oficiais:
 - 6.1. A equipa em posse da bola: a) ocupa o espaço de jogo tendo por base o sistema de jogo ofensivo 1:3:1; b) realiza ações coletivas complexas que permitam explorar o espaço disponível pela defesa adversária; c) explora as vantagens numéricas ou espaciais para progressão e finalização; d) após ganhar a bola procura transições em superioridade numérica ou se não o

conseguir inicia ataque organizado; e) marca esquemas táticos procurando explorar situações de superioridade espacial para finalização.

- 6.2. A equipa sem posse de bola: a) define o posicionamento e ocupa o espaço de jogo em função do método defensivo individual; b) Pressiona a bola e condiciona as linhas de passe para progressão, tendo por base o sistema de jogo ofensivo 1:3:1; c) Ajusta o posicionamento defensivo coletivo em função do local onde se encontra a bola e da vantagem espacial ou numérica do adversário; d) Procura roubar a bola e iniciar o processo ofensivo; e) defende esquemas táticos procurando impedir vantagem espacial para finalização, sobretudo em espaços próximos da baliza.

- 6.3. Guarda-redes (GR):

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

6.3.2. Comunica com os colegas de equipa de modo a ajudar na coordenação defensiva para impedir progressão do ataque.

6.3.3. Inicia o processo ofensivo, com o pé ou com a mão, avaliando a possibilidade de lançar um contra-ataque ou ataque rápido.

6.3.4. Cria possibilidades de passe à sua equipa no ataque, de acordo com as regras em vigor.

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. 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 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.

VOLEIBOL - Nível Avançado

(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, 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 colegas de equipa e os adversários.
3. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.

4. Em situação de jogo formal 6 x 6, colabora com os companheiros na organização coletiva da sua equipa para a receção do serviço, em W, (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para proteção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado), cumprindo as exigências técnicas referidas no programa anterior, e ainda os seguintes objetivos:
 - 4.1. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção.
 - 4.2. Avisa os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para o jogador passador de modo que este possa escolher e realizar a ação que garanta a maior qualidade ofensiva à sua equipa.
 - 4.3. Como passador, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro à sua escolha (em posição mais vantajosa, de acordo com o posicionamento da outra equipa) e de modo a facilitar-lhe a finalização, ou finalizar em remate, passe colocado ou, se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa).
 - 4.4. Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, faz *amorti* ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando a bola num espaço vazio.
 - 4.5. Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, avança no terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à proteção do ataque.
 - 4.6. Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efetua o remate, participa na execução do bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede.
 - 4.7. Ao bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva (jogador da posição 6), protegendo a ação dos companheiros. Se não é responsável direto pela proteção do bloco, desloca-se mantendo uma atitude defensiva e cooperando com os companheiros na proteção ao bloco.
5. Realiza com correção e oportunidade no jogo e em exercícios-critério as técnicas: a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe de frente e d) passe de costas alto, e) passe lateral, f) passe em suspensão, g) remate, h) manchete para defesa alta e baixa, i) bloco, j) deslocamentos e l) posição ofensiva básica e m) posição defensiva básica e os padrões globais das ações n) mergulhos e o) enrolamentos.

GINÁSTICA

GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução

(o aluno)

1. Combina as habilidades em sequências, realizando:
 - 1.1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento.
 - 1.2. 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.
 - 1.3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.
 - 1.4. 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.
 - 1.5. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
 - 1.6. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.) e posições de equilíbrio durante alguns segundos (ex.: avião, bandeira, etc.).

GINÁSTICA NO SOLO - Nível Elementar

(o aluno)

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

2. 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 receção 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 NO SOLO - Nível Avançado

Parte do Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
 - 2.1. Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
 - 2.2. Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, mantendo o alinhamento dos segmentos em equilíbrio.
 - 2.3. Posições de equilíbrio durante alguns segundos (ex.: avião, bandeira, etc.).
 - 2.4. Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ex.: espargata, ponte, etc.).
 - 2.5. Posições de força definidas corretamente (ex.: posição angular, etc.).
 - 2.6. Saltos, voltas e afundos, utilizando-os como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.

3. Em situação de exercício, nos colchões, faz:

- 3.1. Roda a um braço, com movimento rápido dos membros inferiores, marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação superior, na direção do ponto de partida.
- 3.2. Salto de mãos à frente (podendo beneficiar de ajuda), com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projeção enérgica da perna de balanço, para receção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

PROGRAMA ALTERNATIVO

(o aluno)

4. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que integre a roda a uma mão e o salto de mãos à frente, de acordo com exigências técnicas definidas.
5. Realiza, em situação de exercício (podendo beneficiar de ajuda), as seguintes habilidades:
 - 5.1. *Flic-flac* à retaguarda, desequilibrando-se e projetando os braços energicamente para trás, mantendo o corpo em extensão durante o voo. Impulsão de braços com fecho enérgico dos membros inferiores em relação ao tronco, para receção no solo em equilíbrio.

GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cooperar 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 frente *no plinto longitudinal com um colchão em cima*, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.
3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção 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 receção 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. Coopera 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 sueco) 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 minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção 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 DE APARELHOS - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e paradas que garantam condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther* ou *sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. Salto entre mãos (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.
 - 2.2. Roda (plinto transversal ou longitudinal), com apoio alternado das mãos no aparelho com o corpo em extensão e impulsão dos braços por forma a permitir o segundo voo.
3. Na trave, em equilíbrio elevado, o aluno do sexo feminino realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
 - 3.1. Entrada de eixo transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (*reuther*), colocando as mãos e os pés em apoio na trave, com as pernas afastadas e estendidas por fora do apoio das mãos.
 - 3.2. Volta (pivot) com balanço de uma perna.
 - 3.3. Saltos com receção equilibrada no aparelho (ex.: gato, corça, etc.).

- 3.4. Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas mantendo os antebraços paralelos à trave durante o enrolamento.
 - 3.5. Avião, mantendo o equilíbrio.
 - 3.6. Saída em rodada, com apoio das mãos na extremidade da trave e receção no colchão em condições de equilíbrio que lhe permitam adotar a posição de sentido.
4. Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos, uma sequência que integre:
 - 4.1. Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial na barra.
 - 4.2. Passagem de uma perna por cima e para a frente da barra, seguida de sarilho à frente, mantendo a posição do corpo em relação à barra durante o movimento, retomando a posição inicial (apoio facial).
 - 4.3. Meia volta (mudança de direção) partindo de apoio facial, mantendo, durante a rotação, o peso do corpo em cima do braço para onde se vira e o corpo em extensão.
 - 4.4. Rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura do corpo.
 5. Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:
 - 5.1. Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia acima da linha dos ombros, no balanço à retaguarda.
 - 5.2. Subida de báscula comprida, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).
 - 5.3. Pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos.
 - 5.4. Saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com receção no solo em equilíbrio.

PROGRAMA ALTERNATIVO

(o aluno)

6. Realiza a passagem por pino no plinto transversal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (*reuther* ou *sueco*), com o corpo em extensão e alinhamento dos segmentos, com impulsão dos braços para um segundo voo amplo, chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido.
7. No minitrampolim, após corrida de balanço e chamada com elevação enérgica dos braços, realiza o Mortal à frente engrupado e encarpado, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, para receção equilibrada no colchão de queda.
8. Na trave, o aluno do sexo feminino realiza, com as mesmas exigências técnicas e estéticas, o encadeamento de elementos proposto anteriormente (obj. 4), acrescido de:
 - 8.1. Entrada entre mãos transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (*reuther*), colocando as mãos e os pés em apoio na trave com as pernas unidas e fletidas entre o apoio das mãos.
 - 8.2. Cambalhota à retaguarda com saída com uma perna fletida e a outra estendida à retaguarda
9. Na barra fixa, realiza uma sequência, em situação de exercício, que integre com segurança e fluidez de movimentos:
 - 9.1. Volta de barriga à retaguarda, com enérgica retropulsão de braços no início e mantendo o corpo em extensão junto à barra.
 - 9.2. Saída de pés e mãos, mantendo as pernas e os braços em extensão durante a rotação, com movimento forte de abertura e antepulsão de braços para receção no colchão em condições de equilíbrio para 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 RÍTMICA - Nível Elementar

(o aluno)

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

2. Em situação de exercitação com música, realiza com coordenação e correção de movimentos as seguintes habilidades:

- 2.1. Enrola a corda aberta ou dobrada, e realiza o movimento inverso, em torno de segmentos corporais (pulso, braço, cintura, perna, tornozelo, etc.) acompanhado de trabalho corporal (deslocamentos, flexões de tronco, ondas de corpo, equilíbrios, etc.), mantendo o desenho da corda, sem a embarçar.
- 2.2. Saltita à corda, de acordo com o ritmo imposto, evitando que o aparelho toque no corpo, realizando:
 - 2.2.1. Dupla passagem de corda (salto duplo), sem deslocamento (no lugar), aumentando a velocidade de rotação da corda por ação de rotação dos pulsos.
 - 2.2.2. Salto cruzado no lugar ou em deslocamento mantendo a rotação da corda através do movimento dos braços alternadamente abertos e cruzados.
- 2.3. Lança a corda no plano sagital, partindo de giro, com receção da corda pelo meio da mesma evitando que esta caia no chão, seguido de movimento com as pontas soltas (giros simultâneos ou alternados - “moinhos”), sem interrupção do desenho da corda.
- 2.4. Rola a bola no solo, coordenado com rolamento à frente de pernas afastadas, seguindo a trajetória da bola, passando por espargata de frente para deitado facial, com amplitude e fluidez dos movimentos, agarrando a bola com as duas mãos à frente do corpo.
- 2.5. Lança a bola no plano sagital para a frente, deixando-a bater no chão, executando simultaneamente um salto de grande afastamento de pernas ao lado da bola (gazela ou salto aberto) e recebendo-a com a mão contrária à que a lançou.
- 2.6. Movimenta os braços (pronação, supinação, espiral), com a bola em equilíbrio na palma da mão, no mesmo lugar e/ou deslocando-se (voltas, passos rítmicos), sem agarrar a bola com os dedos.
- 2.7. Roda o arco em torno de uma ou duas mãos, coordenando com elementos de técnica corporal (ondas, voltas, passos rítmicos, flexões do tronco à retaguarda, equilíbrios, etc.), num movimento contínuo de tensão regular, sem ressaltos do aparelho e definindo com correção o plano de trabalho (frontal, sagital ou horizontal).

- 2.8. Rola o arco no solo, em linha reta ou curva (em redondo), coordenando a receção do aparelho com exercícios como por exemplo: rolamentos, passagem por apoio sobre uma ou duas mãos, espargata, etc., com amplitude e fluidez dos movimentos.
- 2.9. Lança o arco com uma ou duas mãos, para o fazer girar sobre si mesmo (uma ou duas voltas no ar), definindo um eixo de rotação, vertical ou horizontal, e recebendo-o com uma mão, evitando que caia no chão.
3. Em situação de concurso, realiza a pares uma sequência de oito elementos com um aparelho à sua escolha e música obrigatória (imposta), com pontuação definida pelo professor e as seguintes exigências:
 - 3.1. simultaneidade de execução;
 - 3.2. uma troca de aparelhos (ficando o aluno no seu lugar ou deslocando-se);
 - 3.3. duas mudanças de frente de trabalho;
 - 3.4. mudança da posição relativa entre os dois elementos do grupo;
 - 3.5. respeito pelo ritmo imposto (pela música).

GINÁSTICA RÍTMICA - Nível Avançado

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, em todas as situações, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria e na preservação e na arrumação do material.
2. Em situação de exercitação com música, realiza com correção, amplitude e fluidez de movimentos as habilidades propostas, coordenando a técnica corporal com a técnica do aparelho:
 - 2.1. Lança a corda, no plano sagital, com receção pelas pontas, seguido de uma série de saltitares em deslocamento, finalizando esta sequência com um salto duplo.

- 2.2. Gira a corda, no plano horizontal, coordenando os giros com saltos de tesoura por cima da corda, seguido de salto engrupado com a corda dobrada ao meio e agarrada com as duas mãos. Descida para uma espargata de frente, seguida de rolamento à retaguarda, passando as pernas por dentro dos braços, mantendo a corda agarrada.
- 2.3. Lança a corda aberta e recebe-a pelo meio, seguido de movimento com as pontas soltas (“moinhos”), terminando numa posição de equilíbrio sobre um pé.
- 2.4. Rola a bola nos braços de mão a mão, em deslocamento, seguido de flexão do tronco à retaguarda coordenado com balanço dos braços no plano horizontal, passando a bola de uma mão para a outra, com os braços em extensão e no prolongamento do corpo.
- 2.5. Bate a bola, em coordenação com passos rítmicos (troca-passo, galope, etc.), seguidos de salto com grande afastamento antero-posterior das pernas, em simultâneo com um batimento da bola sob o corpo, recebendo o aparelho com a mão oposta à do batimento.
- 2.6. Lança a bola no plano sagital para a frente, coordenado com um rolamento à frente, recebendo a bola com as duas mãos numa posição baixa (sentado, de joelhos), seguido de rolamento da bola nos braços, coordenado com um elemento de flexibilidade (espargata de frente e lateral, flexão do tronco à retaguarda, etc.).
- 2.7. Lança o arco no plano sagital, partindo de rotação, coordenando a receção do aparelho com um salto engrupado por dentro deste, para, de seguida, o fazer rodar segundo um eixo vertical (pião), definindo uma posição de equilíbrio no momento da receção do arco.
- 2.8. Roda o arco no plano frontal, em coordenação com um salto de grande afastamento das pernas, passando o arco de uma mão para a outra, por baixo das pernas, durante o salto.
- 2.9. Rola o arco no solo com efeito vaivém coordenando com movimentos do corpo (ondas, voltas, passos rítmicos, flexões do tronco à retaguarda, equilíbrios, pivôs, etc.) e recebendo o arco com uma perna, fazendo com que o aparelho gire em torno do tornozelo, para realizar uma série de saltitares com o arco em rotação (“boti-bota”).

3. Em situação de concurso, elabora, realiza e aprecia uma sequência individual de 45 segundos, com um aparelho à sua escolha e música obrigatória (imposta), com pontuação definida pelo professor e as seguintes exigências:
 - 3.1. variedade de elementos de técnica corpora - ondas, voltas, passos rítmicos, elementos de flexibilidade, equilíbrios, pivôs, etc.;
 - 3.2. variedade de elementos de técnica dos diferentes aparelhos;
 - 3.3. respeito pelo ritmo imposto (música).

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, as subidas e descidas 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. A descida deve ser controlada 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. A descida deve ser controlada 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 a subida 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 gémeos.
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 gémeos, 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 gémeos 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. A descida deve ser controlada e com os braços em elevação superior.

GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera 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, as subidas e descidas 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. Descida simples com braços em elevação superior.

- 4.3. Com o base em pé, o volante realiza subida 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. A descida é realizada 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.

GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera 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, e efetua com correção técnica as pegas, as subidas e as descidas ligadas aos elementos acrobáticos a executar.

3. Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos), utilizando diversas direções e sentidos, ocupando todo o praticável, combinando afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, com os seguintes elementos técnicos:
 - 3.1. Com o base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90° em relação ao tronco.
 - 3.2. Com o base em posição de deitado dorsal, joelhos fletidos e pés no solo, o volante (com entrada do lado da cabeça e pega simples), apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, através da projeção da bacia para a frente e extensão dos membros superiores e do tronco, realizando um equilíbrio nas suas coxas.
 - 3.3. Com o base em pé, o volante realiza, a partir de subida lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros com os membros superiores em elevação lateral. A descida é realizada em salto, após pega das mãos, para a frente do base.
 - 3.4. Com o base com um joelho no solo e a outra perna fletida, o volante executa, com entrada inferior lateral, um pino na coxa do base (com o peito virado para este), mantendo o alinhamento dos segmentos. O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia.
 - 3.5. Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente).
 - 3.6. Com o base em posição de deitado dorsal, o volante efetua um salto de mãos (com apoio nos joelhos do base), apoiando os ombros nas mãos do base, que o impulsiona. Receção ao solo equilibrada, a pés juntos ou destacados com elevação superior dos braços na fase final.

4. Em situação de exercício em trios, realiza os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 4.1. Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base).
 - 4.2. Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e fletidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral segurando as mãos dos bases.
 - 4.3. Base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas (de frente para ele), segurando-o pela bacia. Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.
 - 4.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial com segmentos alinhados e em extensão. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo com meia-volta, para receção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal, sendo novamente impulsionado para efetuar um segundo voo com uma volta, para uma nova receção equilibrada nos braços dos bases.

ATLETISMO

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 energicamente 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 ou 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 ou 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.

ATLETISMO - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.
3. Efetua uma corrida de velocidade, com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.

4. Em corrida de estafetas (4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.
5. Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.
6. Salta em comprimento com a técnica de “voo na passada”, com corrida de balanço ajustada. “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para receção na caixa de saltos.
7. Salta em altura com a técnica de *Fosbury Flop*, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.
8. Lança o peso de 3 ou 4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.
9. Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza 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.
10. Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço, executando corretamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais. Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio, mantendo o cotovelo e o dardo à retaguarda, para forte ação de “chicotada” do braço (por cima do ombro), trocando a posição dos pés na parte final, mantendo-se em equilíbrio.

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

DANÇA - Nível Introdução

(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, ziguezague, 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 as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.
3. Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:
 - 3.1. Sequências de saltos no mesmo lugar, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na receção, 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 antagónicas (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.

DANÇA - Nível Avançado

(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 considera, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.
2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.
3. Apresenta um projeto de criação de uma coreografia ou de recolha de uma Dança, integrando os seguintes elementos: - tema; - acompanhamento musical; - nome dos intérpretes; - cenário pretendido; - guarda-roupa; - design espacial; - principais habilidades a utilizar (movimentos locomotores e não locomotores), ainda que de forma rudimentar; - plano de concretização do projeto e respetiva calendarização.
4. Participa numa composição, da autoria de um colega, da sua autoria ou da autoria de outrem (no caso de se tratar de um projeto de recolha), com as seguintes exigências: - interpretação respeitando a ideia do autor; - realização correta e esteticamente rica das habilidades aprendidas e incluídas na composição; - capacidade de comunicação e projeção artística.
5. Apresenta à turma, escola ou comunidade uma pequena composição da sua autoria (de 4 a 5 minutos), respeitando os seguintes critérios de apreciação:
 - 5.1. originalidade do tema e das formas encontradas para o desenvolver;
 - 5.2. unidade e coerência temáticas; - fluidez e qualidade dos movimentos;

- 5.3. grau de elaboração (sensibilidade aos problemas tratados, número de detalhes, variedade dos elementos, estruturação temporal, ritmo de execução, estruturação espacial e harmonia de todos os elementos da composição: música, intérpretes, coreografia, tema, roupa, etc.).

DANÇAS SOCIAIS - Nível Introdução

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
3. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
4. 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 pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”.
 - 4.2. Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às 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:
 - 4.3.1. passos no lugar e progredindo à frente e atrás;

- 4.3.2. passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
 - 4.3.3. passos cruzados pela frente ou por trás;
 - 4.3.4. passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;
 - 4.3.5. voltas à direita e à esquerda.
- 4.4. Dança a Rumba quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras:
- 4.4.1. Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido
 - 4.4.2. Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando progressivamente até $\frac{1}{4}$ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás
 - 4.4.3. Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.
- 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:
- 4.9.1. Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “*closed changes*”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso.
 - 4.9.2. Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “*closed changes*”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares.
 - 4.9.3. Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “*closed changes*”), virando progressivamente durante os 6 passos até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso.
- 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:
- 4.10.1. “Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso.
 - 4.10.2. Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares.
 - 4.10.3. 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. 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. 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 pegas 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:
 - 5.1.1. 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.
 - 5.1.2. Passos progressivos em “Posição Fechada sem contacto” em frente sem volta ou virando até $\frac{1}{2}$ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás. Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D”, mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino realiza uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.
 - 5.1.3. Volta Circular em “Posição Aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente $\frac{3}{4}$ volta para a direita.
 - 5.1.4. Promenades/*New Yorker* partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir: a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando em “Posição Aberta frente a frente pega D-E”.
 - 5.1.5. 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:

- 5.2.1. Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais.
 - 5.2.2. Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente $\frac{1}{2}$ volta à esquerda no decorrer da figura.
 - 5.2.3. Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda.
 - 5.2.4. Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.
 - 5.2.5. Promenades/*New Yorker* partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D-E”.
 - 5.2.6. Volta à esquerda/*Spot turn to left* partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a 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:
- 5.3.1. Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, não ultrapassando a largura dos ombros nos passos laterais.
 - 5.3.2. Mudança de lugares da direita para a esquerda iniciando em “Posição Fechada” fazendo o elemento masculino $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda e o elemento feminino $\frac{3}{4}$ de volta à direita e finalizando em “Posição Aberta, frente a frente pega E-D”.

- 5.3.3. Mudança de lugares da esquerda para a direita iniciando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D” com $\frac{1}{4}$ de volta à direita para o elemento masculino e $\frac{3}{4}$ de volta à esquerda para o elemento feminino (dando as costas ao par) finalizando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”.
- 5.3.4. Mudança de lugares com troca de mãos atrás das costas iniciando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, com $\frac{1}{2}$ volta à esquerda para o elemento masculino (dando as costas ao par) e $\frac{1}{2}$ volta à direita para o feminino, de forma a finalizar a figura em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”.
- 5.3.5. Realiza Passo de ligação/Link partindo de “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, com o 1º passo em frente, de forma a aproximar-se do par para finalizar em “Posição fechada sem contacto”.
- 5.4. 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 sequências de três passos e um “*Tap*”, que combinem:
 - 5.4.1. passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
 - 5.4.2. passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoio
 - 5.4.3. passos cruzados pela frente ou por trás;
 - 5.4.4. passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios;
 - 5.4.5. 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:
 - 6.5.1. Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”.
 - 6.5.2. Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”.
 - 6.5.3. Passo de espera iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário de forma a evitar colisões com outros pares.
 - 6.5.4. Passo de canto/*Box turn* iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”.
- 6.6. Dança o Foxtrot Social, em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança e realizando os seguintes passos/ figuras:
 - 6.6.1. Quarto de volta à direita iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”.

- 6.6.2. Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”.
 - 6.6.3. Passo de espera/Time step iniciando de frente para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário, de forma a evitar colisões com outros pares.
 - 6.6.4. Passo de canto/Rock turn iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”.
 - 6.6.5. Promenade iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” e sem volta para o elemento masculino e com $\frac{1}{4}$ de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “Posição de Promenade” e retorno à posição inicial, assumindo as posições relativas.
- 6.7. Dança o Tango, em “Posição Fechada com contacto” mais compacta (com a mão esquerda do elemento feminino nas costas e ao nível da axila do par), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente e diagonal para a “Parede mais próxima”, respeitando a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, Lento, fazendo coincidir cada Lento a 1 tempo e cada rápido a $\frac{1}{2}$ tempo, mantendo o nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança, realizando:
- 6.7.1. Rock Turn, sem oscilações verticais nem laterais, de modo a progredir no espaço físico no sentido inverso.
 - 6.7.2. Rock Turn virando $\frac{1}{2}$ volta à esquerda, quando se encontrar perto de um canto do espaço físico.
 - 6.7.3. Promenade sem volta para o elemento masculino e com $\frac{1}{4}$ de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “Posição de Promenade” e retorno à posição inicial, assumido as posições relativas.

DANÇAS SOCIAIS - Nível Avançado

(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 as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Aceita as limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
4. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares ou evitando a sua trajetória, de modo a não perturbar o desempenho dos outros.
5. Em situação de dança a pares, nas Danças Latino-Americanas/não progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras com possível ligação (de acordo com as posições iniciais e finais de cada uma), em função da disponibilidade de espaço, aplicando as técnicas específicas de colocação dos apoios (terço anterior do pé como a primeira parte do apoio a contactar o solo e a última a deixá-lo) e mantendo a estrutura rítmica das danças: Chá-Chá-Chá, Jive e Rumba Cubana:
 - 5.1. Mantém uma postura natural, distinguindo Posição Fechada sem contacto de Posição Aberta e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em Posição Aberta.
 - 5.2. Utiliza princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de Posição de *Fallaway* e de Posição de *Fan*, tanto no papel de condutor (atempadamente e de forma precisa e decidida), como de seguidor (sem se antecipar e ajustando as suas ações às do outro).
 - 5.3. Dança o Chá-Chá-Chá, mantendo o nível de execução, ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios, realizando os passos/figuras aprendidos anteriormente, com as qualidades referidas e os seguintes:
 - 5.3.1. *Hand to Hand*, iniciando em Posição Aberta frente a frente, pega D-E, e virando quartos de volta no decorrer da figura de forma a assumir alternadamente: Posição de *Fallaway* Aberta, pega D-E, Posição Aberta frente a frente, pega E-D, Posição de *Fallaway* Aberta, pega E-D e acabando em Posição Aberta Frente a frente, pega D-E.

- 5.3.2. *Fan*, iniciando em Posição Fechada sem contacto, virando o elemento masculino 1/8 de volta à esquerda e o feminino 3/8 para a esquerda e finalizando em Posição de *Fan*.
- 5.3.3. *Hockey stick*, partindo de Posição de *Fan*, virando o elemento masculino 1/8 de volta para a direita e o elemento feminino 5/8 à esquerda durante o final da figura, que termina em Posição Aberta, frente a frente pega E-D.
- 5.4. Dança o Jive, em Posições Abertas e Posição Fechada sem contacto, acentuando os 2º e 4º tempos do compasso e mantendo a estrutura rítmica: *Quick* (1 tempo do compasso), *Quick* (1 tempo do compasso), *Quick a Quick* ($\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, 1 tempo), *Quick a Quick* ($\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, 1 tempo), ajustando as posições relativas com o par e aplicando a técnica específica de colocação dos apoios, realizando:
- 5.4.1. Passo básico em Posição Fechada sem contacto.
- 5.4.2. Mudança de lugares da direita para a esquerda, iniciando em Posição Fechada sem contacto com $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda para o elemento masculino e $\frac{3}{4}$ de volta à direita para o elemento feminino, finalizando em Posição Aberta, Frente a frente pega E-D.
- 5.4.3. Mudança de lugares da esquerda para a direita, iniciando em Posição Aberta, frente a frente, pega E-D com $\frac{3}{8}$ de volta à direita para o elemento masculino e $\frac{5}{8}$ de volta à esquerda para o elemento feminino, finalizando em Posição Aberta, frente a frente, pega E-D.
- 5.4.4. Mudança de Lugares com troca de mãos atrás das costas, iniciando em Posição Aberta, frente a frente, pega E-D, com $\frac{1}{2}$ volta à esquerda para o elemento masculino e $\frac{1}{2}$ volta à direita para o elemento feminino, finalizando em Posição Aberta, frente a frente, pega E-D.
- 5.4.5. Passo de ligação/*Link*, partindo de Posição Aberta, frente a frente, pega E-D, sendo o 1º *Quick a Quick* em frente, de forma a aproximar-se do par e finalizar em Posição fechada sem contacto.
- 5.5. Dança a Rumba Cubana, em Posições Abertas e Posição Fechada sem contacto, acentuando o 4º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 4,1,2,3, fazendo coincidir respetivamente o 4 ao 4º tempo do compasso, o 1 (normalmente

sem passo) ao 1º tempo do compasso seguinte, o 2 ao 2º e o 3 ao 3º tempo do compasso, aplicando a técnica específica de colocação dos apoios, ajustando as posições relativas com o par e mantendo o nível de execução dos seguintes passos/figuras:

- 5.5.1. Passo básico em Posição Fechada sem contacto, virando aproximadamente $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda durante e ao longo da execução da figura.
 - 5.5.2. *Promenades/New Yorker*, partindo de Posição de Contra Promenade Aberta, virando progressivamente de forma a assumir a Posição Aberta lado a lado pega E-D, a Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos, a Posição de Promenade Aberta a Posição Aberta lado a lado pega D-E e finalizando quando reassume a posição frontal com o par.
 - 5.5.3. *Hand to Hand*, partindo de Posição Aberta frente a frente, pega D-E, e virando quartos de volta no decorrer da figura de forma a assumir as posições: Posição de *Fallaway* Aberta, pega D-E, Posição Aberta frente a frente, pega E-D, Posição de *Fallaway* Aberta, pega E-D e finalizando em Posição Aberta frente a frente, pega D-E.
 - 5.5.4. Volta por baixo do braço para a esquerda em Posição Aberta, pega E-D, executando o elemento masculino meio passo básico sobrevirado para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda.
 - 5.5.5. Volta por baixo do braço para a direita em Posição Aberta, pega E-D executando o elemento masculino meio passo básico sobrevirado para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.
 - 5.5.6. Volta à esquerda/*Spot turn to left*, partindo de Posição de *Promenade* Aberta e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando em posição frontal com o par.
 - 5.5.7. *Fan*, iniciando em Posição fechada sem contacto, virando o elemento masculino $\frac{1}{8}$ de volta à esquerda e o feminino $\frac{3}{8}$ para a esquerda para finalizar em Posição de Fan.
 - 5.5.8. *Hockey stick*, partindo de Posição de Fan, com $\frac{1}{8}$ de volta para a direita para o elemento masculino e $\frac{5}{8}$ à esquerda para o elemento feminino, finalizando em Posição Aberta, frente a frente pega E-D.
6. Em situação de dança a pares, nas Danças Modernas/Progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras com possível ligação (de acordo com as posições iniciais e finais de cada uma) a executar à sua vontade e mediante

a disponibilidade de espaço, aplicando as técnicas específicas de colocação dos apoios, nomeadamente em relação ao nível de execução dos passos na Valsa Lenta, Tango e *Quickstep*:

- 6.1. Domina a noção de alinhamento espacial, distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas.
- 6.2. Mantém no decorrer dos passos/figuras a Posição Fechada com contacto (lado direito do tronco de ambos em contacto), numa postura natural.
- 6.3. Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de Posição Fechada com contacto para Posição de *outside partner* (identificando uma pequena pressão com a base da mão direita, a colocação do apoio por fora dos pés do par e a posição de Contra *body movement* como sinal de início e o reassumir da posição inicial como o final da mesma) tanto no papel de condutor (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de seguidor (sem se antecipar e ajustando as suas ações às do outro).
- 6.4. Adapta a extensão dos seus passos nas figuras com volta (dando passos mais pequenos quando se encontra por dentro da volta e maiores quando se encontrar por fora da volta), de forma a manter a posição relativa com o par.
- 6.5. Dança a Valsa Lenta, realizando os passos/figuras aprendidos no nível elementar, com as qualidades referidas, e os abaixo indicados, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios:
 - 6.5.1. Volta à direita com alinhamento espacial de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino, que vira $3/8 + 3/8$ de volta para a direita de forma a finalizar de frente e em diagonal para o “centro”.
 - 6.5.2. Volta à esquerda com alinhamento espacial de frente e em diagonal para o “centro” para o elemento masculino, que vira $3/8 + 3/8$ de volta para a esquerda de forma a finalizar de frente e em diagonal para a “parede mais próxima”.
 - 6.5.3. *Outside change* com alinhamento espacial de costas e em diagonal para o “centro” para o elemento masculino, que vira $1/4$ de volta à esquerda e mais $1/4$ de volta à direita (sendo o 1º passo *outside partner* e em posição de Contra *body movement* para não perder o contacto com o par), de forma a finalizar de costas e em diagonal para o “centro”.

- 6.5.4. *Spin turn* com alinhamento espacial de costas para a Linha de Dança para o elemento masculino, que vira 7/8 para a direita seguidos de ¼ de volta para a esquerda de forma a finalizar de frente e em diagonal para a “parede mais próxima”.
- 6.5.5. *Spin turn* de canto como o descrito anteriormente, mas virando apenas 5/8 para a direita no início da figura, de modo a finalizar de frente e em diagonal para a nova “parede mais próxima”.
- 6.5.6. *Closed change* da esquerda para a direita com alinhamento espacial de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino, que fica com o apoio direito livre para execução de uma volta à direita.
- 6.5.7. *Closed change* da direita para a esquerda com alinhamento espacial de frente e em diagonal para o “centro” para o elemento masculino, que fica com o apoio esquerdo livre para execução de uma volta à esquerda.
- 6.6. Dança o Tango, realizando os passos/figuras aprendidos no nível elementar e os abaixo indicados, mantendo o nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança, ajustando a posição relativa com o par e aplicando a técnica específica dos apoios:
 - 6.6.1. Volta à esquerda com alinhamento espacial de frente e diagonal para o “centro” para o elemento masculino, que, virando progressivamente 3/8 para a esquerda, assume uma posição *outside partner* (com os apoios de ambos do lado direito do par e em linha - Contra *body position* - de forma a manter o contacto do lado direito do tronco de ambos) e continua a virar mais 3/8 para a posição relativa inicial, finalizando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima”.

- 6.7. Dança o *Quickstep*, em Posição Fechada com contacto, acentuando o 1º e 3º tempos do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, mantendo/ajustando a posição relativa com o par, o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios, na realização dos seguintes passos/figuras:
- 6.7.1. Quarto de volta à direita com alinhamento espacial de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino, que executa o 2º passo em frente (*outside partner* e em *Contra body movement*), virando $\frac{1}{4}$ de volta para a direita para finalizar de costas e em diagonal para o “centro”.
 - 6.7.2. Quarto de volta à esquerda com alinhamento espacial de costas e em diagonal para o “centro” para o elemento masculino, que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, acabando a figura de frente e em diagonal para a “parede mais próxima”.
 - 6.7.3. *Spin turn* com alinhamento espacial de costas para a Linha de Dança para o elemento masculino, que vira $\frac{7}{8}$ para a direita, ficando de costas e em diagonal para o “centro”, e mais $\frac{1}{4}$ para a esquerda, finalizando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima”.
 - 6.7.4. *Spin turn* de canto como o descrito anteriormente, mas virando $\frac{5}{8}$ em vez de $\frac{7}{8}$ para a direita, finalizando de frente e em diagonal para a nova “parede mais próxima”.
 - 6.7.5. *Lock step* em frente com alinhamento espacial de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino, após executar um passo em frente com o apoio direito, *outside partner* e em *Contra body movement*, seguindo (após realização de *Lockstep*) com o 2º e seguintes passos de Quarto de volta à direita, de forma a finalizar de frente e em diagonal para a “parede mais próxima”.

DANÇAS 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 Sariquitê 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:
 - 3.1.1. A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.
 - 3.1.2. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.
 - 3.1.3. Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.
 - 3.2. Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):
 - 3.2.1. Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par.
 - 3.2.2. Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.

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

3.3. No Sariquité:

3.3.1. Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.

3.3.2. Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.

3.3.3. Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em 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. Analisar a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
4. Dançar 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:

4.1.1. Acentua pouco o “passo de malhão”.

4.1.2. Na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso.

4.1.3. Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se “o passo de malhão” e as “Marias” à frente.

4.1.4. Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”.

4.2. No Malhão Minhoto:

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

4.2.2. Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda.

4.3. No Tacão e Bico:

4.3.1. No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.

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

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

PATINAGEM

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.

Nota: Opção por Patinagem Artística, Hóquei em Patins ou Corrida de Patins

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 calcanhares.
 - 2.6. Curva com cruzamento de pernas, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior.
 - 2.7. Curva com os pés paralelos, à direita e à esquerda, com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.

- 2.8. Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 2.9. Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
- 2.10. Desliza sobre os dois patins (à esquerda e também à direita) com os calcanhares virados um para o outro e pontas dos pés para fora (“águia”).
- 2.11. Inverte o sentido do deslize, a partir da posição de “águia” rodando o pé do sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão.
- 2.12. Meia-volta ou volta, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.
- 2.13. Saltos a um e dois pés, após deslizar para a frente, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo, com impulsão simultânea de um ou dos dois pés e receção ao solo com os membros inferiores semi-fletidos, em equilíbrio e segurança.

PATINAGEM ARTÍSTICA - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.
2. Elabora, realiza e aprecia uma composição em equipa, com música, combinando, com coordenação e fluidez, habilidades selecionadas de entre as seguintes:
 - 2.1. Deslize para a frente em linha reta, sobre um patim, mantendo a perna livre em posição normal (após uma combinação de passos para adquirir a velocidade adequada), executando percursos de cerca de 4 metros alternadamente com o patim esquerdo e o direito.
 - 2.2. Deslize para a frente sobre um patim, em curvas alternadas para a direita e para a esquerda (conforme o patim portador), sobre os rodados exteriores e sobre os rodados interiores dos patins.

- 2.3. Duas curvas exteriores para a frente sobre o patim direito e outras tantas sobre o patim esquerdo, definindo a posição de partida, percorrendo aproximadamente metade de um círculo (cerca de 4 m de diâmetro) em cada curva.
 - 2.4. Duas curvas interiores para a frente sobre o patim direito e outras tantas sobre o patim esquerdo, definindo a posição de partida, percorrendo aproximadamente metade de um círculo (cerca de 4 m de diâmetro) em cada curva.
 - 2.5. Avião em curva, para a frente (após uma combinação de passos para adquirir a velocidade adequada), em cada uma das variantes possíveis - exterior e interior frente direito; exterior e interior frente esquerdo.
 - 2.6. Águia, em curva interior, duas vezes num sentido e outras tantas em sentido contrário, após uma combinação de passos para adquirir a velocidade adequada.
 - 2.7. Inversão do sentido do deslize exterior trás para exterior frente, rodando o corpo cerca de 45° e mudando o patim livre para patim portador, após uma combinação de passos para adquirir a velocidade adequada.
 - 2.8. Deslize para trás em linha reta, alternadamente sobre o patim esquerdo e sobre o direito (sem parar), após uma combinação de saltos para adquirir a velocidade adequada.
 - 2.9. Cruzamentos em linha reta, em deslocação para a frente e para trás, com os dois patins, alternadamente, fazendo passar o patim direito respetivamente pela frente e por trás do patim esquerdo e vice-versa, sucessivamente.
 - 2.10. Três exterior para a frente, duas vezes sobre o patim direito e outras tantas sobre o patim esquerdo.
 - 2.11. Voltas de três nos dois sentidos, com movimentos cadenciados e harmoniosos.
 - 2.12. Avião seguido de carrinho sobre o mesmo patim portador, em deslocação à frente e atrás, sem que o patim da perna livre toque o solo.
 - 2.13. Deslize para trás, alternadamente sobre um e outro patim, fletindo a perna portadora (a 45°) e mantendo a perna livre em extensão.
 - 2.14. Mudanças de rodado em deslizamento à frente sobre o patim direito.
3. Realiza de forma isolada, em ligação ou integrando-os na composição, saltos da patinagem artística, com receção no solo em segurança, harmonia e fluidez de movimentos: Salto de valsa, *Toe-loop*, *Salchow*, *Fip*, *Lutz*, *Rittberger*, *Euler* e *Axel* exterior.

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

HÓQUEI EM PATINS - Nível Elementar

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as 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, cumpre as regras de segurança estabelecidas, 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 ações técnico-táticas fundamentais e as principais regras, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de exercício (2 x 0) em deslocamento, incluindo mudanças de direção e de velocidade, inversões, paragens e arranques, utilizando o stick com a pega correta, combina as seguintes ações:
 - 4.1. Conduz a bola, batida e colada, mantendo-a controlada de acordo com a sequência da ação.
 - 4.2. Recebe, à direita e à esquerda, em deslocamento à frente e atrás, controlando a bola de modo que permita a opção pelo remate, passe ou condução.
 - 4.3. Passa, “batido”, “varrido” e “enrolado”, em deslocamento à frente e atrás, à esquerda e à direita, de modo que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.
 - 4.4. Remata, “batido”, “varrido” e “enrolado”, com precisão, em deslocamento, à esquerda e à direita, de diferentes ângulos e distâncias.

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

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

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

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

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

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

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

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

6.2.1. Remata, logo que ganha condições favoráveis.

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

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

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

HÓQUEI EM PATINS - Nível Avançado

(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 opções e falhas dos seus colegas, dando e aceitando sugestões que permitam 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, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Adequa as suas ações, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e regras do jogo: a) proibição de contacto, b) jogo perigoso (manipulação do stick, c) exclusividade de contacto com a bola através do stick, d) limite de elevação da trajetória da bola (50 cm), e) linha de antijogo, f) golpes duplos, g) marcação de livres diretos, h) indireto e i) grande penalidade.
4. Em situação de jogo formal:
 - 4.1. Na recuperação da posse da bola:
 - 4.1.1. Desmarca-se rapidamente, se não tem posse da bola, abrindo linhas de passe ofensivas, procurando a finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional.
 - 4.1.2. Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:
 - 4.1.2.1. Passa rapidamente, utilizando a linha de passe mais ofensiva.
 - 4.1.2.2. Progride, pela zona central, para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.

- 4.2. Se a equipa não consegue vantagem numérica e/ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, ocupa um espaço vazio dando continuidade às ações ofensivas:
 - 4.2.1. Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrantes ou de apoio.
 - 4.2.2. Aclara, se o companheiro conduz a bola na sua direção, abrindo a linha de passe na direção da baliza.
 - 4.2.3. Cruza por trás do portador da bola, abrindo uma linha de passe ofensiva.
 - 4.2.4. Enquadra-se ofensivamente, à receção de bola, controlando e protegendo-a do desarme e libertando-se da pressão defensiva:
 - 4.2.4.1. Passa a um companheiro desmarcado em penetração ou apoio.
 - 4.2.4.2. Progride em direção à baliza, ganhando vantagem sobre o opositor, utilizando com oportunidade o drible, mudanças de direção e velocidade, paragem e arranques (fintas).
 - 4.2.4.3. Remata com precisão, ao conseguir vantagem posicional, tempo de remate e ângulo favorável.
- 4.3. Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva recuando rapidamente para o seu meio-campo:
 - 4.3.1. Posiciona-se numa zona central à frente da área do guarda-redes, se se encontra em inferioridade numérica defensiva, procurando impedir a finalização rápida, até a sua equipa se encontrar em igualdade numérica.
 - 4.3.2. Marca individualmente o jogador que se encontra mais próximo, quando em igualdade numérica defensiva, fechando as linhas de receção/passe e remate, mantendo o enquadramento defensivo e procurando desarmar o seu opositor direto.
- 4.4. Como guarda-redes:
 - 4.4.1. Enquadra-se com a bola (sem perder a noção da sua posição relativa à baliza), movimentando-se para ocupar o maior espaço possível e procurando impedir que a bola entre na baliza.
 - 4.4.2. Com a bola ao seu alcance, procura passá-la a um companheiro desmarcado, iniciando rapidamente o contra-ataque.

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

RAQUETAS

Nota: No 7.º e 8.º anos, as Raquetas são consideradas no subdomínio Outras.

BADMINTON - Nível Introdução

(o aluno)

1. Coopera 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. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:
 - 3.1. Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente 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 pegas 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. Coopera 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 pegas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em *Amorti* (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.
 - 3.5. Em *Drive* (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma 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.

BADMINTON - Nível Avançado

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que possibilitem a melhoria das suas prestações.
2. Aceita as decisões de arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
3. Adequa as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimentos e regras do jogo de singulares e de pares. Como árbitro, atua de acordo com as regras de jogo, tentando ajuizar corretamente as ações dos jogadores.

4. Em situação de jogo de singulares e a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem:
 - 4.1. Inicia o jogo com serviço curto ou comprido, consoante as situações, de forma a criar dificuldades ao adversário.
 - 4.2. Desloca-se com rapidez e oportunidade (de acordo com a trajetória do volante), recuperando rapidamente a posição-base após o batimento e em condições de prosseguir o jogo com êxito:
 - 4.2.1. No jogo de pares, após serviço curto, coloca-se perto da rede, enquanto o companheiro se desloca e posiciona atrás. Após serviço comprido ou em situação de defesa, coloca-se ao lado do companheiro.
 - 4.2.2. No jogo de singulares, após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante.
 - 4.3. Realiza com intencionalidade os batimentos - *clear*, *drive*, *lob*, *remate* e *amorti* - conforme a trajetória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução.
5. Realiza com correção e oportunidade, em jogo e em exercícios-critério, as técnicas de: a) *Clear*, b) *Lob*, c) *Drive*, d) *Remate*, e) *Amorti* e f) Serviço curto e comprido.

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 raquete.

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.

TÊNIS DE MESA - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
3. Adequa as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimento e regras do jogo de singulares e de pares. Como árbitro, atua de acordo com as regras de jogo, tentando ajuizar corretamente as ações dos jogadores.
4. Em situação de jogo de singulares e/ou a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem:
 - 4.1. Seleciona a melhor pega da raqueta, clássica (*shakehand*) ou de caneteiro (*penholder*), de acordo com as características do seu jogo.
 - 4.2. Posiciona-se com correção e oportunidade, conforme o batimento que vai executar ou a ação do adversário. No jogo a pares, coordena a sua ação com a do companheiro; após batimento, sai rapidamente pelo lado e para trás, possibilitando a ação do companheiro e ficando em condições de retomar de imediato a posição-base para novo batimento.
 - 4.3. Inicia o jogo selecionando e executando corretamente um tipo de serviço, por forma a criar dificuldades ao adversário: serviço curto ou comprido, com revés ou com a direita com corte inferior, superior ou lateral, variando as trajetórias consoante as situações.

- 4.4. Seleciona e realiza, oportuna e corretamente, com intencionalidade, os batimentos de defesa e de ataque, conforme a trajetória da bola e a posição do adversário:
- 4.4.1. Batimento da bola, com o revés ou com a direita executando o deslocamento lateral, colocando o peso do corpo respetivamente no pé esquerdo (revés) ou no direito, batendo a bola na fase descendente, de lado, frente ou junto ao corpo.
 - 4.4.2. Defesa alta (em balão), em caso de necessidade, batendo a bola de trás e de baixo para cima e para a frente, colocando a bola no campo (mesa) adversário e retomando de imediato uma posição que lhe permita defender o ataque.
 - 4.4.3. *Smash* (bola puxada), contra defesa alta, bolas de resposta, *Topspin* ou corte por baixo, batendo a bola na fase ascendente, descendente ou no ponto mais alto consoante a altura da bola, imprimindo força à bola pela velocidade do movimento de batida, retomando rapidamente a posição básica.
 - 4.4.4. *Topspin* ou *Sidespin*, para retomar a possibilidade de executar todas as outras formas de batimento, adequando o efeito e a distância da linha de fundo à curva de voo da bola (corte inferior ou corte superior).
 - 4.4.5. *Amorti*, contra bolas cortadas, iludindo o adversário, assumindo uma posição semelhante à do *smash* e colocando a bola o mais junto possível à rede.
 - 4.4.6. Bola blocada (meio - vôlei), contra bolas de ataque com rotação para a frente, fechando a raqueta consoante o spin e batendo a bola sobre a mesa com um movimento mínimo do braço.
 - 4.4.7. Bolas cortadas por baixo, bola de defesa contra *Topspin*, executada com o revés ou com a direita, junto ao corpo e de cima para baixo em direção à rede, imprimindo efeito à bola.
 - 4.4.8. *Flipp*, em resposta a serviços curtos ou a *Topspins*, batimento rápido executado sobre a mesa e fechando a posição da raqueta.
- 4.5. Varia o sistema de jogo, atacando e defendendo, e introduz mudanças de velocidade e de direção da execução dos batimentos, por forma a dificultar a ação do adversário

OUTRAS

ATIVIDADES DE COMBATE

LUTA - Nível Introdução

(o aluno)

1. Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem.
2. Conhece o 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 coxofemoral (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 coxofemoral (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 íliaco do parceiro, empurrando-o para trás e para baixo, passando à luta no chão com vantagem.
- 6.3. Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço, rodando na ponta do pé da frente até ficar de costas para o defensor e de joelhos no solo, terminando com flexão do tronco à frente e apoio do ombro no tapete.

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 coxofemoral 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 íliaco 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.

LUTA - Nível Avançado

(o aluno)

1. Em todas as situações da luta cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.
2. Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos.
3. Conhece o objetivo da luta, a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais de arbitragem, adequando a sua atuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista e árbitro de tapete.
4. Executa, só e com parceiro, a partir da posição de guarda a quatro ou de deitado facial, a ponte, de acordo com o padrão global da técnica.
5. Em situação de luta no solo, de acordo com a movimentação de ambos, procura e aproveita situações de vantagem, executando com correção e eficácia os seguintes complexos técnico-táticos de posição:
 - 5.1. A partir do controlo das pernas/cintura:
 - 5.1.1. Coxa às avessas, com prisão da coxa mais afastada, rodando nitidamente o peito para o solo, simultaneamente com o avanço da bacia.
 - 5.1.2. Cintura às avessas, com prisão da cintura do defensor, rodando nitidamente o peito para o solo, simultaneamente com o avanço da bacia.

- 5.2. A partir do controlo de braço:
 - 5.2.1. Dupla prisão de braços em meia-ponte com controlo do braço livre do defensor, rodando e apoiando-se nitidamente nas suas costas com o avanço da perna de dentro.
 - 5.2.2. Chave de braço e pescoço em força, para a frente, exercendo força sobre o pescoço do defensor no sentido do tapete, puxando-o para a barriga para rodar.
- 6. Na situação de jogo de luta no solo, a partir de uma situação de desvantagem (controlado em guarda a quatro) e com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, com rapidez e coordenação, mantendo a estabilidade da guarda por forma a conseguir:
 - 6.1. Enquadramento frontal e anulação do ataque, pondo-se em pé.
 - 6.2. Proteger-se, movimentando-se equilibradamente e anulando as iniciativas do ataque.
 - 6.3. Anular a desvantagem, executando, com correção global e ritmo de entrada, o contra-ataque (passagem para cima a partir da posição de controlado pela cintura).
 - 6.4. Anular a desvantagem inicial, executando com oportunidade e correção as seguintes respostas:
 - 6.4.1. À dupla prisão de braços, prendendo e apoiando-se no braço do atacante (ficando sentado lateralmente), rodando-o ao mesmo tempo que puxa para o tapete o braço em que se apoia.
 - 6.4.2. À cintura às avessas, passando as pernas sobre o atacante, mantendo o peito voltado para o chão.
 - 6.4.3. À coxa às avessas, puxando o tornozelo no momento de projeção, mantendo o peito voltado para o solo e sobre o parceiro.

7. Em situação de luta em pé, associa os seus deslocamentos aos do parceiro, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correção os seguintes complexos técnico-táticos, conseguindo um assentamento direto ou passar à luta no solo com vantagem nítida sobre o parceiro:
 - 7.1. A partir do controlo da cabeça e braço:
 - 7.1.1. Golpe de anca com prisão da cabeça, aproveitando a reação do defensor a um desequilíbrio por rotação, rodando em sentido contrário, ficando de costas para o parceiro, com a anca junto ao ilíaco.
 - 7.1.2. Forquilha com projeção lateral, ajoelhando-se para controlar por dentro a coxa da perna avançada, projetando o defensor, puxando o braço e empurrando a perna controlada pela coxa.
 - 7.2. A partir do controlo do braço por dentro, gancho interior prendendo por dentro e por trás o calcanhar da perna avançada do defensor, puxando o braço controlado para a frente e para baixo.
 - 7.3. A partir do controlo da perna por dentro, gancho interior mantendo a pega e ceifando a perna de apoio do adversário.
 - 7.4. A partir da dupla prisão de pernas, gancho interior, com prisão em gancho de uma perna do defensor, baixando o centro de gravidade e encostando o peito à perna controlada.

JUDO - Nível Introdução

(o aluno)

1. Em todas as situações do Judo, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.
2. Conhece o objetivo do Judo, a ética do judoca, o grau de risco das suas ações e as pontuações específicas das situações apresentadas, bem como o significado das ações e sinais de arbitragem dessas mesmas situações, cumprindo prontamente essas indicações (como praticante).

3. Em todas as situações, realiza adequadamente a saudação em pé (“*Ritsu-rei*”) e de joelhos (“*Za-rei*”), utiliza corretamente o fato de judo (“*Judogi*”) e cinto, e cumpre as normas de utilização do tapete (“*Tatami*”) e de higiene pessoal, específicas desta matéria.
4. Distingue em todas as situações, em função do grau de risco inerente a cada uma, as projeções simples (laterais, para a frente e para trás) das projeções feitas em “*Sutemi*” (sacrifício do próprio equilíbrio).
5. Faz as pegas, esquerda e direita, mantendo as mãos agarradas no *Judogi* do adversário, de uma forma segura, a partir do dedo mínimo até à preensão completa, em todas as situações de exercício ou de luta no *Tatami*.
6. Em todas as situações com o adversário:
 - 6.1. Mantém a postura natural (“*Shisei*”), direita e esquerda, mantendo as pernas em ligeira flexão.
 - 6.2. Mantém a postura defensiva (“*Jigo-hontai*”), direita e esquerda, fletindo e afastando ligeiramente as pernas, de modo a baixar o centro da gravidade.
 - 6.3. Realiza os deslocamentos específicos “*Aiumiashi*” e “*Tsuguiashi*” para a frente, para trás e para os lados, mantendo os pés a deslizar e em contacto com o solo, para não perder o equilíbrio e poder atacar o adversário à esquerda e à direita.
 - 6.4. Realiza a esquiva (“*Tai-sabaki*”) direita e esquerda, rodando o corpo segundo um eixo vertical respetivamente do lado esquerdo e direito, fugindo assim aos ataques do adversário e ficando em situação de contra-atacar.
7. Executa no *Tatami*, em situação de exercício sem oposição, as seguintes técnicas de queda (“*Ukemi*”):
 - 7.1. Quedas para trás (“*Ushiro-ukemi*”), enrolando o corpo e batendo com os braços, em ângulo de 30° a 45° com o corpo, no momento do contacto das costas no *Tatami*.
 - 7.2. Quedas laterais à esquerda e à direita (“*Yoko-ukemi*”), enrolando o corpo e cruzando a perna e o braço do mesmo lado à frente do corpo, batendo com o braço a 30° / 45° (em relação ao corpo), no momento do contacto deste com o *Tatami*.

- 7.3. Quedas para a frente em cambalhota (“*Zempo-ukemi*”) à esquerda e à direita, fazendo a impulsão com a perna da frente, enrolando sobre o braço do mesmo lado e batendo com o braço contrário no solo, no momento do contacto do corpo no “*Tatami*”, saindo olhando o pé detrás “por fora” do outro braço, em pé e em equilíbrio.
8. Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de exercício e de jogo de luta no solo, utilizando pontos fixos ou eixos, para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, na realização das seguintes ações:
 - 8.1. “Entradas” ao adversário que está deitado no solo em decúbito dorsal, controlando-o com as técnicas específicas para cada situação.
 - 8.2. Viragem de um adversário que está deitado em decúbito ventral no solo, agachado ou em quadrupedia, para a posição de decúbito dorsal, controlando-o com as técnicas específicas para cada situação.
 - 8.3. Imobilização de um adversário, controlando-o nas posições laterais, por cima e por trás, utilizando o peso do corpo, os apoios e as pegas específicas para o controlo das respetivas técnicas.
 - 8.4. Saída das imobilizações laterais, por cima e por trás, seguida de imobilização (ou não) e controlo do adversário, utilizando o peso do corpo e as técnicas específicas para o efeito, de acordo com as situações.
9. Desequilibra o adversário, parado e ou em movimento, em situação de jogo e exercício em pé no *Tatami*, utilizando as pegas específicas e aproveitando a força do adversário para obter vantagem no sentido da sua ação (explorando o efeito de “ação-reação”).
10. Em situações de exercício ou jogo, em luta em pé no *Tatami*:
 - 10.1. Executa a esquiva (“*Tai-sabaki*”) ao adversário, desviando-se e mantendo o equilíbrio, ficando na posição de contra-ataque.
 - 10.2. Controla a projeção feita ao seu adversário, mantendo a pega no *Judogi* daquele, evitando uma queda desamparada.
 - 10.3. Controla a sua queda (quando é projetado), batendo com o braço no *Tatami* ao contacto com o solo e fletindo o pescoço de modo a não tocar o solo com a cabeça.

11. Procura aproveitar situações de vantagem, em situação de exercício e de luta em pé no *Tatami*, utilizando pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos e as manobras de controlo/esquiva, na realização das seguintes técnicas de projeção:
 - 11.1. “*Ogoshi*” (técnica de ancas), provocando desequilíbrio em frente do adversário, passando-lhe o braço livre por trás das costas ao nível do cinto e contactando-lhe com a anca nas coxas.
 - 11.2. “*Osotogari*”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás), fazendo contacto com o ombro que empurra e “ceifando” a perna do adversário pela parte ínfero-posterior da coxa (que puxa).
12. Projeta e ou imobiliza o adversário, em competições simplificadas no *Tatami*, partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, aplicando (de preferência de forma interligada) as técnicas de projeção e as ações de controlo aprendidas.

JUDO - Nível Elementar

(o aluno)

1. Em todas as situações do Judo cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a sua integridade física e a do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.
2. Conhece o objetivo do Judo, a ética do judoca, o grau do risco das suas ações e as pontuações específicas das situações apresentadas, bem como o significado das ações e sinais de arbitragem dessas situações, adequando a sua atuação a esse conhecimento, quer enquanto praticante quer como árbitro.

3. Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de luta no solo (“*Neivasa*”) com alguma resistência (“*Randori*”), bem como em situação de jogo, esquivando-se e utilizando de acordo com o movimento de ambos, pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas, na realização das seguintes ações técnicas de controlo e imobilização:
 - 3.1. Envolve com os membros inferiores uma ou duas pernas e ou coxas do adversário, colocando-as no meio das suas, utilizando-os para o virar e controlar, com a ajuda dos braços.
 - 3.2. Imobiliza o adversário com o “*Kuzuregesagatame*”, enrolando bem o braço no do parceiro e segurando o *Judogi* com uma das mãos debaixo da axila, mantendo o tronco perpendicular ao corpo do adversário e o outro antebraço em apoio no solo, do outro lado.
 - 3.3. Imobiliza o adversário com o “*Tateshiogatame*”, controlando-o por cima com as pernas e braços e colocando o peso do corpo sobre o peito e cabeça (para baixo e para a frente).
 - 3.4. Imobiliza o adversário com o “*Kamishiogatame*”, controlando-o com o peso do corpo em cima da cabeça/pescoço e da parte superior do tronco, puxando os cotovelos para trás e para dentro.
 - 3.5. Imobiliza o adversário, controlando-o de lado, com o “*Yokoshiogatame*”, agarrando-o no lado oposto com um braço por baixo do pescoço e o outro por baixo da coxa mais afastada, com o peso do corpo colocado em cima do tronco, puxando-o para si.
4. Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de luta em pé no *Tatami*, sem resistência (“*Yakusokugeiko*”) e com alguma resistência (“*Randori*”), utilizando pontos fixos ou eixos e o princípio da ação-reação (no “*Randori*”) para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, para desequilibrar e projetar o adversário, mantendo sempre o controlo da pega, na realização das seguintes técnicas:
 - 4.1. “*Koshiguruma*”, provocando o desequilíbrio (para a frente), passando o braço à volta do pescoço e com a anca ligeiramente “fora” da do adversário, eleva-o rodando até à projeção, continuando a puxar com o outro braço.

- 4.2. “*Ouchigari*”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás e para baixo), obrigando a um apoio da perna que é “varrida” (ceifada por dentro e de trás para a frente), mantendo o pé da perna que “varre” (contrária à que é “varrida”), sempre em contacto com o solo em movimento circular.
- 4.3. “*Kouchigari*”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás e para baixo), obrigando a um apoio da perna que é “varrida” (ceifada por dentro), mantendo o pé da perna que “varre” (do mesmo lado da que é “varrida”), sempre em contacto com o solo em movimento de “foice”, “varrendo” o pé do adversário pelo calcanhar.
5. Projeta e/ou imobiliza o adversário, em competições simplificadas no *Tatami*, partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, aplicando (de preferência de forma interligada) as técnicas de projeção e as ações e técnicas de controlo e imobilização aprendidas.

JUDO - Nível Avançado

(o aluno)

1. Em todas as situações do Judo cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a sua integridade física e a do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.
2. Conhece o objetivo do Judo a ética do judoca, o grau de risco das suas ações e as pontuações específicas das situações apresentadas, bem como o significado das ações e sinais de arbitragem dessas mesmas situações, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer enquanto praticante quer como árbitro.

3. Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de luta com alguma resistência (“*Randori*”), e de jogo de luta no *Tatami*, utilizando pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, e manobras de controlo/esquiva, na realização das seguintes técnicas:
 - 3.1. Nas imobilizações:
 - 3.1.1. “*Katagatame*”, controlando conjuntamente o pescoço e o braço do adversário deslocando o peso do seu corpo para a frente e obliquamente para fora.
 - 3.1.2. “*Kusureyokoshiogatame*”, agarrando com uma mão o cinto e com a outra a calça do adversário.
 - 3.2. Nos estrangulamentos:
 - 3.2.1. “*Hadakagime*”, agarrando as próprias mãos com as palmas das mãos viradas uma para a outra com os polegares cruzados e o peito em contacto com as costas do adversário.
 - 3.2.2. “*Okurierijime*”, esticando com uma mão a lapela do *Judogi* do adversário e com a outra mão entrando com o polegar bem dentro do pescoço, agarrando a lapela contrária.
 - 3.2.3. “*Katahajime*”, esticando com uma mão a lapela do *Judogi* adversário e com o outro braço cruzar atrás do pescoço atuando como uma tesoura.
 - 3.2.4. “*Namijujiime*”, colocando os dois polegares na lapela do adversário (o mais perto possível um do outro), puxando e cruzando os antebraços em tesoura, com as mãos cruzadas.
 - 3.2.5. “*Katajujiime*”, colocando um polegar para dentro e outro para fora, agarrando a lapela do *Judogi* puxando e cruzando os antebraços em tesoura, com as mãos cruzadas.
 - 3.2.6. “*Gyakujujiime*”, colocando os dois polegares para fora agarrando a lapela do *Judogi* puxando e cruzando os antebraços em tesoura, com as mãos cruzadas.

- 3.3. Nas luxações ao cotovelo (“chaves de braço”):
 - 3.3.1. “*Udegarami*” agarrando bem o próprio pulso e o do adversário, virando-lhe a palma da mão para cima, e fechando-lhe o ângulo do cotovelo.
 - 3.3.2. “*Udegatame*” aproveitando bem a extensão do braço do adversário, controlando-lhe a mão com o queixo e pressionando com as duas mãos o cotovelo.
 - 3.3.3. “*Jujigatame*” colocando-se em decúbito dorsal, perpendicularmente ao adversário e ao nível da sua cintura escapular, segurando-lhe o braço entre as coxas (com a mão junto ao peito) para provocar a hiperextensão do cotovelo, rodando o braço para supinação e elevando a bacia.
- 3.4. Combinações e contra-ataques, utilizando as técnicas aprendidas e de acordo com as oportunidades surgidas.
4. Realiza combinações e contra-ataques, em situação de exercício cora alguma resistência (“*Randori*”) e de jogo de luta em pé no “*Tatarni*”, utilizando pontos fixos ou eixos para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos, para desequilibrar e projetar o adversário, mantendo sempre o controlo da pega na realização das seguintes ações técnicas:
 - 4.1. “*Iponseoinage*”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para a frente), pelo contacto da parte posterior da bacia nas coxas do adversário e mantendo sempre a rotação da cabeça e tronco, com a face anterior do cotovelo semi-fletido “encaixado” na axila do adversário.
 - 4.2. “*Moroteseoinage*”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para a frente), pelo contacto da anca na parte inferior da coxa do adversário e mantendo sempre a rotação do corpo e do cotovelo de baixo da axila (do adversário), puxando sempre com o outro braço.
 - 4.3. “*Kosotogari*”, provocando o desequilíbrio (obliquamente para trás), varrendo o pé do adversário no calcanhar, na direção dos dedos (do lado do desequilíbrio).
 - 4.4. “*Okuriashibarai*” provocando o desequilíbrio lateral, contactando com a planta do pé, o pé do adversário, no preciso momento em que inicia o movimento e fazendo com os braços um amplo movimento circular.

- 4.5. Combinações e contra-ataques, utilizando as técnicas aprendidas e de acordo com as oportunidades surgidas.
5. Projeta e ou imobiliza o adversário, em combate (“*Shiai*”), partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, utilizando combinações e contra-ataques e aplicando as técnicas e ações de projeção, controlo, imobilização, luxação e estrangulamentos aprendidas.

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

ORIENTAÇÃO - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo 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. Cooperar com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
2. Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido 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.

ORIENTAÇÃO - Nível Avançado

(o aluno)

1. Realiza um percurso individual, o mais rápido possível, com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa topográfico e com a ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga, considerando as características do terreno, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico:
 - 1.1. Identifica o percurso e tipo de terreno através de curvas de nível (vales, declives, tergos, escarpas, etc.) e das informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.
 - 1.2. Determina corretamente a cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas.
 - 1.3. Escolhe o caminho mais curto e melhor (mais rápido) de forma a atingir o posto de controlo desejado, atendendo às exigências da totalidade do percurso.
 - 1.4. Interpreta corretamente a sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo, conhecendo a finalidade das diferentes colunas e espaços, na identificação e localização de cada posto de controlo.

NATAÇÃO

NATAÇÃO - Nível Introdução

(o aluno)

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

(o aluno)

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 respetivos 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 Avançado

(o aluno)

1. Nadar um percurso de 50 m na técnica de Crol, com amplitude de movimentos e continuidade de ações motoras, cumprindo as seguintes exigências técnicas:
 - 1.1. na recuperação, mantém a elevação do cotovelo até a entrada da mão na água no prolongamento do ombro e o mais à frente possível, iniciando de imediato o trajeto propulsivo próximo da linha média com flexão do cotovelo e saída da mão ao nível da coxa;
 - 1.2. batimentos de pernas coordenados com a ação dos braços e a respiração;
 - 1.3. respiração efetuada com rotação da cabeça (sem elevação exagerada), inspiração no final da fase propulsiva e expiração completa durante a imersão da cabeça.
2. Nadar um percurso de 50 m na técnica de Costas, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, mantendo a cabeça no prolongamento do corpo e evitando a imersão exagerada da bacia, cumprindo as seguintes exigências técnicas: - após a recuperação, entrada da mão na água no prolongamento do ombro, pelo dedo mínimo e com o braço em extensão completa. No trajeto propulsivo, o braço flete pelo cotovelo, oferecendo maior superfície de contacto com a água, saindo junto à coxa em extensão completa; - batimentos de pernas coordenados com a ação dos braços e a respiração; - inspiração no momento em que um dos braços inicia a recuperação, prolongando a expiração até ao final do trajeto propulsivo do outro braço, mantendo fixa a posição da cabeça.
3. Nadar um percurso de 50 m na técnica de Bruços, mantendo a amplitude dos movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as seguintes exigências técnicas: - na fase propulsiva, os braços fletam com o cotovelo alto até à linha dos ombros, com as mãos a aproximarem-se da linha média na parte final. Recuperação, o mais rapidamente possível, com mãos e cotovelos próximos, acompanhada pelo movimento enérgico do tronco à frente; - recupera mantendo os joelhos mais juntos que os

calcanhares, evitando o seu afundamento. Extensão completa e ativa das pernas na fase propulsiva, fletindo os pés para oferecerem maior superfície ao empurrar a água; - inspiração no final da ação propulsiva dos braços e expiração no final da recuperação e início da fase propulsiva; - coordena os movimentos propulsivos de braços e pernas com a respiração.

4. Nadar 25 m na técnica de Mariposa, mantendo a amplitude e continuidade das ações motoras, cumprindo as seguintes exigências:
 - após a recuperação, entrada das mãos na água (à largura dos ombros e com elevação dos cotovelos) após a imersão da cabeça. Na fase propulsiva, os braços fletem com o cotovelo alto, aproximando as mãos da linha média saindo ao nível das coxas; - batimento das pernas associado ao movimento ondulatório do tronco, com dois batimentos por cada ciclo de braços; - inspiração no fim da fase propulsiva dos braços, com elevação da cabeça à frente e expiração no início do trajeto propulsivo dos membros superiores.
5. Iniciar as provas ou percursos com partida em salto, cumprindo a trajetória 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. Utilizar as técnicas de viragem de acordo com a especificidade da técnica que está a nadar, nos percursos ou nas situações de prova, aproximando-se rapidamente da parede e fazendo a viragem por forma a orientar o seu corpo corretamente, permitindo o deslize adequado ao reinício da técnica.
7. Nadar 100 m estilos, com partida do bloco e execução correta das viragens e das técnicas de Mariposa, Costas, Bruços e Crol.

JOGOS TRADICIONAIS POPULARES

Nota: No 7.º e 8.º anos, os Jogos Tradicionais Populares são considerados matéria alternativa.

JOGOS TRADICIONAIS POPULARES

(o aluno)

1. Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.
2. Cooperar com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.

JOGO DO PAU PORTUGUÊS - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo (combate) e que o manuseamento do pau exige, respeitando sempre a sua integridade física e a dos colegas, mesmo com prejuízo de eventuais vantagens.
2. Conhece o objetivo do Jogo do Pau Português, a ética do jogador, o grau de risco das suas ações, bem como o significado das ações e sinais específicos do jogo (paragem e reinício do assalto), adequando as suas ações a esse conhecimento enquanto praticante.
3. Conhece a origem cultural e histórica do Jogo do Pau Português, assim como as características das varas (espécie vegetal e dimensões).

4. Em situação de assalto (combate 1 para 1), num período de 2 minutos e com os ataques realizados em velocidade lenta:
 - 4.1. Mantém, em equilíbrio, as atitudes-base do Jogo do Pau Português:
 - 4.1.1. Postura vertical com a vara colocada na mão esquerda e na posição vertical junto ao corpo.
 - 4.1.2. Posição Esquerda e Posição Direita com o tronco vertical, colocando o peso do corpo, respetivamente, sobre o membro inferior esquerdo ou direito, baixando o centro de gravidade para conseguir estabilidade.
 - 4.2. Executa a pega da vara, segurando-a na extremidade menos espessa com a mão direita e colocando a esquerda afastada a uma distância igual à do seu antebraço.
 - 4.3. Executa as posições estáticas de controlo da vara - Guardas:
 - 4.3.1. Guarda-alta simples em que a vara deve apontar para cima com uma inclinação de 45° , mantendo a extremidade superior (ponta) ao nível dos próprios olhos ou da face do parceiro.
 - 4.3.2. Guarda-baixa simples com a vara a apontar para baixo, com inclinação de 45° e o membro superior esquerdo fletido (a 90°).
 - 4.4. Partindo da posição esquerda com guarda-alta ou baixa, executa, com coordenação e equilíbrio e mantendo a distância do companheiro, os seguintes deslocamentos (antero-posteriores):
 - 4.4.1. No ataque, sai ou cresce de acordo com a pancada a realizar e a distância a que se encontra do adversário.
 - 4.4.2. Na defesa, sai ou recua de acordo com a parada a utilizar, ou para se esquivar, conforme a distância a que se encontra do adversário.
 - 4.5. Seleciona e executa com oportunidade pancadas do Jogo do Pau Português (a partir da guarda-alta, quer na posição esquerda quer na direita), controlando a vara, realizando os deslocamentos em coordenação e equilíbrio, após o início da trajetória

da vara, assegurando a manutenção da distância em relação ao companheiro (igual à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores em extensão), mantendo os braços estendidos no momento da pancada, e sem oscilações da vara:

4.5.1. Pontoada, em que ataca com a extremidade da vara no sentido frontal, em movimento antero-posterior.

4.5.2. Pancada de Alto a Baixo, num plano vertical.

4.5.3. Pancadas Oblíquas ou Enviesadas com inclinação da trajetória da vara para os níveis alto, médio e baixo, pela direita e pela esquerda.

4.5.4. Pancadas Redondas com trajetória horizontal ao nível da cintura escapular pela esquerda e pela direita.

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

4.6. Na defesa, seleciona e executa com oportunidade a parada rija, de acordo com a pancada que lhe é dirigida e as seguintes exigências técnicas:

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

4.6.2. Desloca-se à retaguarda, selecionando os deslocamentos de recuo e de saída com coordenação e equilíbrio, mantendo a distância (ligeiramente superior à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores, do seu companheiro, em extensão).

4.6.3. Coloca as mãos na guarda o mais perto do corpo possível (longe da zona de embate das varas, que deve ser o mais possível perto da extremidade).

5. Conhece e executa, em exercício individual ou com companheiro, um encadeamento dos elementos técnicos do Jogo do Norte ou Minhoto, a partir da posição de pé até à posição esquerda final situada a 45° à esquerda da direção inicial do movimento, de acordo com as seguintes exigências:
 - 5.1. Varrimento de Cima à frente, desenhando em simultâneo um oito com a trajetória da vara, iniciando primeiro a movimentação da vara numa trajetória ascendente com continuidade e precisão.
 - 5.2. Sacudir ao lado, partindo da posição esquerda com deslocamento do aluno na inclinação de 90° , iniciando primeiro a movimentação da vara numa trajetória ascendente e com equilíbrio, continuidade e precisão de movimentos.
6. Executa, em situação de exercício individual ou com um companheiro, as formas tradicionais de controlo de vara, pela esquerda ou pela direita, partindo respetivamente das posições esquerda e direita, em guarda alta, combinadas com os deslocamentos de entrar e sair:
 - 6.1. Sarilho de Baixo, colocando a vara a um nível superior ao da cabeça, empurrando a vara numa trajetória vertical de baixo para cima, em simultâneo com o deslocamento.
 - 6.2. Sarilho de Cima, mantendo a inclinação da vara a 45° durante o deslocamento, para realizar uma trajetória frontal de baixo para cima.
 - 6.3. Sarilhos Bord'água de baixo para cima, simulando o desembolar de um pau ferrado (com espeto na ponta menos espessa), ficando com a mão a um nível superior da linha de visão, para avançar numa trajetória oblíqua, para guarda-alta ou baixa consoante o sarilho a executar é de cima ou de baixo.

JOGO DO PAU PORTUGUÊS - Nível Elementar

(o aluno)

1. Cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo (combate), e que o manuseamento do pau exige, respeitando sempre a sua integridade física e a dos colegas, mesmo que com prejuízo da sua própria vantagem.
2. Conhece o objetivo do Jogo do Pau Português, a ética do jogador, o grau de risco das suas ações, bem como o significado das ações e sinais específicos do jogo (paragem e reinício do assalto ou jogo de conjunto), adequando as suas ações a esse conhecimento enquanto praticante.
3. Conhece a origem cultural e histórica do Jogo do Pau Português, assim como as características das varas, a forma como são extraídas e respetiva preparação para poderem ser utilizadas no jogo.
4. Em situação de assalto (combate 1 para 1), num período de 2 minutos e em velocidade normal, executa os elementos técnicos aprendidos no nível anterior, conseguindo manter a distância correta do seu companheiro, quer a defender quer a atacar, utilizando as atitudes de base e os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, variando os ataques e executando as defesas de acordo com as pancadas que lhe são dirigidas.
5. Em situação de assalto (combate 1 para 1), num período de 3 minutos, em velocidade normal, executa os elementos técnicos e encadeamentos do Jogo do Pau Português aprendidos anteriormente (obj. 4.5 do nível Introdutório) e ainda:
 - 5.1. Mantém em equilíbrio as atitudes de base de posição de pé (esquerda e direita).
 - 5.2. Define as posições estáticas de colocação da vara:
 - 5.2.1. Em guarda alta de mãos sobrepostas, em que a vara, com uma inclinação de 45° para cima, é sustentada pelas mãos no lado esquerdo, ao nível da cintura pélvica, mantendo o membro superior esquerdo sobreposto em cruz sobre o direito.

- 5.2.2. Em guarda baixa com mãos sobrepostas, com a vara inclinada para baixo, sustentada sobre a cabeça, mantendo os membros superiores em extensão.
- 5.3. Desloca-se com coordenação e equilíbrio nas quatro direções, a partir da posição esquerda, para, mantendo as respectivas atitudes-base, assumir de acordo com a situação:
 - 5.3.1. A posição lateral direita e esquerda, com uma inclinação de 90° em relação à direita inicial, mantendo o peso do corpo sobre o membro inferior fletido.
 - 5.3.2. A posição de saída pela direita, com uma inclinação de 180° em relação à direção inicial, com o peso do corpo sobre o membro inferior esquerdo, que continua fletido.
 - 5.3.3. O vira-costas saído, passando pela saída pela direita (inclinação de 180°) com equilíbrio e coordenação, retomando a posição inicial que lhe permita executar a ação seguinte.
- 5.4. Seleciona e executa com oportunidade as pancadas do Jogo do Pau Português aprendidas no nível anterior (a partir da guarda-alta, quer na posição esquerda quer na direita), controlando a vara, realizando os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, após o início da trajetória da vara, assegurando a manutenção da distância em relação ao companheiro, mantendo os braços estendidos no momento da pancada, e sem oscilações da vara.
- 5.5. Na defesa, seleciona e executa com oportunidade a parada rija, de acordo com a pancada que lhe é dirigida e as exigências técnicas referidas no nível anterior.
- 6. Em exercício individual ou com um companheiro, partindo da posição esquerda em guarda-alta, com controlo e fluidez na trajetória da vara, executa os seguintes sarilhos, combinados com os respetivos deslocamentos:
 - 6.1. Sarilho Redondo, colocando a mão acima da linha da visão, mantendo o membro superior em extensão, lança a vara numa trajetória oblíqua a 45° , executando depois o volteio com continuidade, deixando a vara deslizar para a guarda-alta.

- 6.2. Sarilho Rasteiro, mantendo a extremidade da vara sempre junto ao solo (rasteira), para avançar em volteio com continuidade e equilíbrio, deixando a vara deslizar para a guarda-alta.
 - 6.3. Sarilho Unhas a Fora, mantendo, quer na trajetória quer na posição final, a inclinação da vara a 45° , para finalizar em guarda-baixa, nunca baixando as mãos para um nível inferior ao da face, durante todo o movimento.
 - 6.4. Sarilhos do Quelhas, mantendo, quer na trajetória quer na posição final, a inclinação da vara a 45° , terminando em guarda-alta com as mãos ao nível da cintura.
 - 6.5. Sarilho volteado à esquerda, volteando a vara no lado esquerdo num plano vertical (colocando-a bem detrás do braço esquerdo), e terminando com a execução da varrimenta de cima com correção e controlo da vara.
 - 6.6. Sarilho volteado à esquerda por detrás das costas, volteando a vara no plano vertical (colocando-a bem detrás do braço esquerdo), e terminando com a execução da varrimenta de cima com correção e controlo da vara.
 - 6.7. Sarilho do Mestre Gameiro, realizando corretamente o volteio à frente do corpo, para terminar com a execução correta da varrimenta de cima.
7. Em situação de exercício (jogo simulado), com os dois colegas posicionados em direções opostas, executa o Jogo de 1 para 2 (combate de um contra dois) específico do Jogo do Norte:
 - 7.1. Quando na posição central, ao ser atacado (em simulação) pelos dois colegas, realiza a varrimenta de cima à frente e à retaguarda com oportunidade e correção, ora atacando um, ora atacando outro, controlando a vara e deslocando-se a entrar da posição esquerda para posição direita:
 - 7.1.1. mantém-se ligeiramente afastado da linha de interceção dos dois atacantes de forma a conseguir o controlo visual simultâneo dos dois jogadores;
 - 7.1.2. quando muda de direção, coloca a vara sobre a cabeça para se proteger e iniciar corretamente a varrimenta de cima.

- 7.2. Na simulação do ataque ao adversário:
 - 7.2.1. Mantém a distância, flutuando de acordo com o deslocamento do jogador do centro (avancando quando este se afasta e recuando quando se aproxima).
 - 7.2.2. Quando não ataca, mantém a vara na guarda-alta para lhe servir de proteção e de alvo ao adversário na execução da varrimenta de cima.
8. Em situação de exercício, executa as seguintes técnicas de base do Jogo do Norte, combinando com harmonia a movimentação do corpo com a trajetória da vara, e os respetivos deslocamentos:
 - 8.1. Sacudir à retaguarda, partindo da posição esquerda em guarda-alta com rotação sobre o apoio direito pela esquerda a 180°, executando em simultâneo a técnica do sacudir.
 - 8.2. Vira-costas (simples e saltado) para a direita a sacudir, deslocando-se para uma posição com 90° de inclinação em relação à posição inicial, iniciando o movimento com o pé direito, e em simultâneo executa com a vara a técnica do Sacudir.
9. Conhece a interpretação que as diferentes técnicas do jogo simbolizam, na adaptação à situação de combate simulado contra vários jogadores, nos Jogos Simples ou Picados (com atacantes), respeitando o encadeamento específico dos jogos:
 - 9.1. No Jogo das Varrimentas, de acordo com a sequência: 1° Varrimenta de cima à frente, 2° Sacudir de lado, 3° Varrimenta de cima à retaguarda, 4° Vira-costas a Sacudir, 5° Varrimenta de cima à retaguarda:
 - 9.1.1. Utiliza as posições direita, esquerda e vira-costas e respetivos deslocamentos, definindo as quatro direções que o jogo exige, com coordenação e equilíbrio.
 - 9.1.2. Manuseia a vara em simultâneo com os deslocamentos, com controlo e precisão, nas trajetórias das técnicas utilizadas:
 - 9.1.2.1. Varrimenta de cima e sacudir para o lado, de acordo com as exigências referidas no nível anterior.
 - 9.1.2.2. Vira-costas a Sacudir para a direita a 90°, conforme o obj. 8.2.

9.1.2.3. Varrimenta de cima à retaguarda, executando em simultâneo uma rotação do corpo a 180°.

9.2. No Jogo da Cruz de Bater Atrás Saltado utiliza com coordenação e equilíbrio as posições e deslocamentos, manuseia a vara com controlo e precisão e encadeia no deslocamento em cruz, de acordo com a especificidade do jogo, os seguintes elementos técnicos (1):

9.2.1. Varrimenta de cima à frente, Varrimenta de cima à retaguarda, Salto com vira-costas pela esquerda a sacudir a 45°, de acordo com as exigências técnicas apresentadas anteriormente.

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

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

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

JOGO DO PAU PORTUGUÊS - Nível Avançado

O aluno

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

2. Adequa as suas ações ao objetivo do Jogo do Pau Português, à ética do jogador, ao grau de risco das suas ações, bem como às ações e sinais específicos do jogo (paragem e reinício do assalto ou jogo de conjunto).
3. Conhece a origem cultural e histórica do Jogo do Pau Português, assim como as características das varas, a forma como são extraídas e respetiva preparação para poderem ser utilizadas no jogo.
4. Em situação de assalto de 3 minutos, utiliza de forma fluente as técnicas de base do Jogo do Pau Português:
 - 4.1. Controla em todas as situações a trajetória da vara, diminuindo-lhe a velocidade ou encurtando-lhe o alcance pela flexão do(s) braço(s).
 - 4.2. Mantém a distância correta do seu companheiro, quer a atacar quer a defender, selecionando e executando com oportunidade e correção as atitudes de base e deslocamentos nas quatro direções, com coordenação e equilíbrio, que lhe permitam atacar ou defender.
 - 4.3. Varia as pancadas de acordo com a movimentação do seu colega e controlando a trajetória da vara.
 - 4.4. Defende com as paradas correspondentes, compreendendo a eventualidade de ser tocado, impulsionando a vara do adversário com o movimento oposto (sacudir):
 - 4.4.1. Executa as paradas rijas colocando o corpo com uma inclinação superior a 30° em relação à direção da pancada.
 - 4.4.2. Executa as paradas brandas para as pancadas curtas ou que estejam fora do alcance, aproveitando toda a energia da pancada para a execução da resposta em reação.
5. Em exercício individual ou com um companheiro, executa:
 - 5.1. O vira-costas pela direita em frente, mantendo as mãos sobrepostas e fluidez na trajetória da vara, com uma inclinação de 45° na execução da varrimenta de cima, em harmonia com o deslocamento.
 - 5.2. Sarilhos em deslocamento na circunferência, em simultâneo com um colega, com controlo no manuseamento da vara e na manutenção da distância.

6. Conhece o significado das diversas técnicas nos jogos de conjunto e, na situação de combate com quatro companheiros (Jogo Picado), demonstra uma correta adaptação espacial na utilização das direções solicitadas e consegue a harmonia dos deslocamentos com a movimentação da vara, de acordo com a movimentação técnica específica de cada jogo:
 - 6.1. No Jogo das Varrimentas do Mestre Ferreira define as 4 direções, executando corretamente a sequência das ações técnicas - varrimenta de cima em frente e à retaguarda, sacudir ao lado e o vira-costas pela esquerda em frente com a varrimenta em cima, de acordo com as exigências referidas nos níveis anteriores.
 - 6.2. No Jogo do Quadrado (1ª forma), define a mudança de direção a 90° pela direita, executando corretamente o vira-costas pela esquerda em frente e a varrimenta de cima, de acordo com as exigências referidas nos níveis anteriores.
7. Conhece e executa em combate contra vários colegas os seguintes jogos (Jogos do Norte), com controlo da distância entre si e harmonia dos deslocamentos com a movimentação da vara:
 - 7.1. No Jogo de um para dois, com dois a atacar:
 - 7.1.1. Em situação de ataque, utiliza a varrimenta de cima e o sacudir à retaguarda, de forma controlada e tentando aproveitar as falhas do colega situado ao centro.
 - 7.1.2. Quando atacado, mantém a distância utilizando a movimentação da vara e os deslocamentos, executando as formas clássicas de saída e entrada do jogo de um para dois, sem pôr em risco a sua integridade física.
 - 7.2. No Jogo do Meio, simulado contra vários colegas (mais de 4), movimentando-se na roda no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio:
 - 7.2.1. Quando não se encontra na posição do meio, mantém a guarda-alta com a vara numa posição fixa para que sirva de alvo ao colega posicionado ao meio e, em simultâneo, acompanha o seu deslocamento por forma a manter a distância correta.

7.2.2. Quando está no meio, executa os deslocamentos específicos do jogo e executa corretamente a varrimenta de cima e o sacudir, demonstrando boa adaptação espacial.

7.3. No Jogo de um para três simulado:

7.3.1. Na posição de atacante, mantém a guarda-alta com a vara numa posição fixa para que sirva de alvo ao colega posicionado ao meio e, em simultâneo, acompanha o seu deslocamento por forma a manter a distância correta.

7.3.2. Quando está no meio, executa os deslocamentos específicos do jogo, realizando corretamente a varrimenta de cima e o sacudir, demonstrando boa adaptação espacial.

Consulta pública 2026

MATÉRIAS ALTERNATIVAS

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

CORFEBOL - 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, 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) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) contacto físico e h) defesa individual por sexo, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação jogada de “monocorfebol” 4x4:
 - 4.1. Ao entrar em posse da bola enquadra-se ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros, e opta por:
 - 4.1.1. Lançar parado ou na passada, se está com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação (de acordo com as regras).
 - 4.1.2. Passar correta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva.
 - 4.2. Se não tem bola, desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto, criando linhas de passe na direção do cesto tendo em vista a finalização.

- 4.3. Participa no ressalto, após lançamento, tentando recuperar a posse da bola.
- 4.4. Quando a sua equipa perde a posse da bola, procura acompanhar o seu opositor direto, colocando-se entre ele e o cesto, dificultando as suas ações.
5. Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogo ou em exercícios critério, as ações técnicas: a) passe de ombro, b) passe de peito, c) lançamento na passada, d) lançamento parado.

CORFEBOL - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, quer em exercício 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 suas regras, adequando a sua atuação a esse conhecimento, quer enquanto jogador quer enquanto árbitro.
4. Em situação de jogo 4x4 em meio-campo
 - 4.1. Em situação de ataque, com posse de bola:
 - 4.1.1. Lança, se tiver o cesto ao seu alcance e se estiver livre de marcação.
 - 4.1.2. Passa a um companheiro desmarcado e em posição de finalizar, de preferência em corte para o cesto.

- 4.1.3. Passa e corta para o cesto, perante uma maior pressão do adversário direto, garantindo linha de passe para finalizar na passada.
- 4.2. Em situação de ataque, sem posse de bola:
 - 4.2.1. Desmarca-se constantemente garantindo uma ocupação equilibrada no espaço de jogo, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola.
 - 4.2.2. Corta na direção do cesto (corte à sobre marcação), perante uma maior pressão defensiva do seu adversário direto, garantindo linha de passe para finalização.
- 4.3. Quando a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato uma atitude e posição defensiva básicas:
 - 4.3.1. Ajusta a sua distância ao opositor direto, aproximando-se quando este entra em posse de bola, e afastando-se quando ele se liberta da bola.
 - 4.3.2. Quando o seu opositor direto não tem bola, procura manter contacto visual simultâneo deste e da bola (sempre que o não consegue, opta pelo jogador).
 - 4.3.3. Após lançamento, participa no ressalto, colocando-se entre o adversário e o cesto, mantendo a visão da bola na sua trajetória aérea.
- 5. Realiza com correção e oportunidade em situação de jogo e em exercícios critério, as ações técnicas: a) receção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado, f) lançamento de fora em movimento, g) deslocamentos ofensivos, h) lançamento de penalidade.

CORFEBOL - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, quer em exercício 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. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.
4. Em situação de jogo formal 8 x 8:
 - 4.1. Na zona de ataque, com bola:
 - 4.1.1. Lança rapidamente, se tiver o cesto ao seu alcance e livre de marcação.
 - 4.1.2. Se se encontra perto do cesto e o seu opositor impede o lançamento, coloca-se em posição de assistente de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável (para lançamento de fora ou na passada). Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressalto, de acordo com a ação do companheiro.
 - 4.1.3. Passa a um companheiro, quando pressionado (de preferência para o assistente), e corta para o cesto explorando o lado mais favorável do defensor.

4.2. Em situação de ataque, sem bola:

- 4.2.1. Desmarca-se constantemente explorando situações de maior dificuldade para o defesa (“corte nas costas”, “ataque ao pé mais avançado”) para receber a bola o mais perto possível do cesto e lançar rapidamente.
- 4.2.2. Se, após corte, não recebe a bola ou o seu opositor recupera a posição defensiva, ocupa momentaneamente uma posição perto do cesto, procurando assistir os seus companheiros ou assegurar o ressalto em caso de lançamento.
- 4.2.3. Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0, se se verificar aglomeração sem vantagem para a sua equipa.
- 4.2.4. Após lançamento, participa no ressalto ocupando a posição mais favorável, procurando recuperar a bola. Se recuperar a bola, lança se está livre de marcação, ou assiste um companheiro.

4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude e posição defensivas básicas.

- 4.3.1. Na zona de ataque, procura recuperar a bola, impedindo o passe e a receção.
- 4.3.2. Na zona de defesa, coloca-se de forma a impedir a receção da bola, defendendo pela frente, recuperando o enquadramento e a atitude defensiva básica, logo que a bola entre de posse do atacante.
- 4.3.3. Procura manter a visão simultânea da bola e do seu opositor direto, tenta a interceção sempre que isso não ponha em risco o seu enquadramento defensivo e recupera rapidamente, se isso acontecer.
- 4.3.4. Defende pela frente de forma a impedir a receção, quando o seu opositor tenta a assistência.
- 4.3.5. Dá um tempo de ajuda e recupera imediatamente a defesa do seu jogador ou, se necessário, troca de opositor se o companheiro (do mesmo sexo) é ultrapassado.
- 4.3.6. Avisa os companheiros da movimentação dos seus adversários, nomeadamente, das posições de assistente conseguidas, falando com eles.
- 4.3.7. Participa no ressalto, após lançamento, ocupando a posição mais favorável e procurando mantê-la de acordo com deslocamento do adversário.

5. Realiza com correção técnica e oportunidade, em jogo e em exercícios critério, as ações técnicas: a) lançamento de fora em movimento, b) corte nas costas, c) passe longo, d) enquadramento defensivo, e) trocas defensivas, f) passe de assistente, g) ressalto.

DESPORTOS DE DISCO (*ULTIMATE FRISBEE*) - Nível Introdução

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas, ao êxito pessoal ou de companheiro da sua equipa, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o Espírito do Jogo (*Spirit of the Game* - SOTG) tratando com cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução dos principais lançamentos (*Backhand* e *Forehand*) e receção (*Pancake*), ações técnico-táticas (utilização da *stack* vertical) assim como as 10 regras básicas do *Ultimate* e sua aplicabilidade em relação ao espírito do jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 4x4, 5x5 e 7x7:
 - 4.1. Em processo ofensivo (ataque):
 - 4.1.1. Efetua o lançamento inicial (*Pull*) em *Backhand*, colocando o disco em jogo com uma trajetória retilínea o mais longe possível.
 - 4.1.2. Efetua o lançamento de *Backhand*, colocando o disco ao alcance do seu companheiro em corrida.
 - 4.1.3. Após o lançamento, desloca-se com a finalidade de criar linhas possíveis de passe.

- 4.1.4. Após receber o disco, para, lança para um companheiro de equipa de modo a dar continuidade ao jogo;
- 4.1.5. Sem disco, utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo de modo a criar linhas de passe e/ou oportunidade de concretização do ataque;
- 4.1.6. Evita o contacto físico (não autorizado) ou cortar em espaços apertados entre dois defesas
- 4.1.7. Recebe o disco em “*Pancake*”.
- 4.2. Em processo defensivo (defesa)
 - 4.2.1. Após a perda da posse do disco (no *pull* ou em jogo), procura alguém para defender;
 - 4.2.2. Tem perceção e orientação espacial relativamente ao portador do disco e à sua localização;
 - 4.2.3. Mantém a distância permitida (distância de um disco);
 - 4.2.4. Conhece e utiliza a contagem de modo a pressionar o adversário;
 - 4.2.5. Evita o contacto quando defende o seu adversário.
- 5. Em contexto de jogo formal ou condicionado, realiza uma ocupação racional do terreno de jogo, quer no processo ofensivo, quer no processo defensivo implementando os sistemas táticos e/ou esquemas táticos abordados.
- 6. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, aplicando SOTG, como jogador e tendo noção que o jogo é auto arbitrado.

DESPORTOS DE DISCO (*ULTIMATE FRISBEE*) - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas, ao êxito pessoal ou de companheiro da sua equipa, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o Espírito do Jogo (*Spirit of the Game* - SOTG) tratando com cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução dos principais lançamentos (*Backhand*, *Forehand* e *Hammer*) e receções (*Pancake* e com uma e duas mãos), ações técnico-táticas (utilização das *Stacks* horizontais e verticais) assim como as 10 regras básicas do *Ultimate* e sua aplicabilidade em relação ao espírito do jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento
4. Em situação de jogo 4x4, 5x5 e 7x7
 - 4.1. Em processo ofensivo (ataque):
 - 4.1.1. Efetua o lançamento inicial (*Pull*) com qualquer uma das técnicas de lançamento, colocando o disco em jogo, de forma táctica, o mais longe possível.
 - 4.1.2. Após receber o disco, para, analisa o jogo, comunica e lança com facilidade em qualquer uma das técnicas para um parceiro de equipa;
 - 4.1.3. Realiza o lançamento de *Backhand*, *Forehand* ou outro, mais vantajoso, de acordo com a colocação do seu adversário direto, posição em campo ou condições climatéricas, colocando o disco ao alcance do seu colega.
 - 4.1.4. Após o lançamento, desloca-se com a finalidade de criar linhas de passe, para que possa receber o disco nas melhores condições.

- 4.1.5. Após cada lançamento, procura criar linhas de passe para atacar. Em caso de dificuldade, procura manter a posse do disco.
- 4.1.6. Sem disco, utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo;
- 4.1.7. Mantém a estrutura atacante definida;
- 4.1.8. Evita situações que poderão levar a conflito;
- 4.1.9. Sempre que não recebe o disco, recupera e procura voltar sempre à *Stack*.
- 4.1.10. Conhece e utiliza a sinalética adequada para chamar as faltas e comunicar com os restantes jogadores;
- 4.2. Em processo defensivo (defesa)
 - 4.2.1. Após a perda do disco, procura rapidamente alguém para defender;
 - 4.2.2. Tem perceção e orientação espacial relativamente ao portador do disco e à sua localização;
 - 4.2.3. Não efetua faltas ou qualquer tipo de contacto com seu adversário;
 - 4.2.4. Tem a capacidade de efetuar trocas defensivas sempre que necessário;
 - 4.2.5. Conhece e utiliza a contagem de modo a pressionar o adversário;
 - 4.2.6. Conhece e utiliza a sinalética adequada para chamar as faltas e comunicar com os restantes jogadores;
- 5. Em contexto de jogo formal ou condicionado, realiza uma ocupação racional do terreno de jogo, quer no processo ofensivo, quer no processo defensivo implementando os sistemas táticos e/ou esquemas táticos abordados.
- 6. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, aplicando SOTG, como jogador e tendo noção que o jogo é auto arbitrado.

HÓQUEI EM CAMPO - 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, cumpre as regras de segurança estabelecidas, 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 principais regras do jogo: a) exclusividade de contacto com a bola através da parte lisa do stick, b) obstrução, c) jogo perigoso, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de exercício (2 x 0), utilizando o stick com a pega correta, combina as seguintes ações:
 - 4.1. Condução da bola, clássica e alternada, realizando correta e adequadamente os movimentos de rotação do stick, mantendo a bola controlada de acordo com a sequência da ação.
 - 4.2. Receção, à esquerda e à direita (conforme a trajetória da bola), amortecendo a bola e controlando-a de forma a permitir a opção pelo remate, passe ou condução.
 - 4.3. Passe empurrado (*Push*), à esquerda e à direita, mantendo a parte lisa do stick junto da bola durante o movimento, de modo que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.
 - 4.4. Remate empurrado (*Push*) com precisão, transpondo o peso do corpo para o apoio esquerdo simultaneamente com o avanço enérgico da mão direita e movimento inverso da mão esquerda.

5. Em situação de jogo 3 x 3, com alvos (defendidos por cada equipa), aplica as técnicas referidas nos objetivos anteriores e, de acordo com a sua leitura de jogo:
 - 5.1. Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrante ou de apoio.
 - 5.2. Recebe a bola, frontal, à esquerda ou à direita, de acordo com a sua posição e trajetória da bola, controlando-a e libertando-se da pressão defensiva:
 - 5.2.1. Remata, logo que ganhe posição favorável.
 - 5.2.2. Passa a um companheiro desmarcado em penetração ou apoio.
 - 5.2.3. Progride, se tiver espaço livre, para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.
 - 5.3. Marca individualmente todo o campo, mantendo o enquadramento defensivo, procurando antecipar-se à ação do seu adversário direto.

HÓQUEI EM CAMPO - 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 companheiros e os adversários, cumpre as regras de segurança estabelecidas, 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) exclusividade de contacto com a bola através da parte lisa do “stick”, b) obstrução, c) jogo perigoso, d) castigos, e) desarmes (“choque dos sticks”), adequando as suas ações a esse conhecimento quer como jogador, quer como árbitro.
4. Em situações de jogo 4 x 4 com dois alvos:
 - 4.1. À posse da bola, enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, de modo a permitir a continuidade das suas ações:
 - 4.1.1. Progride em direção ao alvo, ganhando vantagem sobre o defensor, utilizando com oportunidade mudanças de direção, de velocidade e fintas (“túnel”, “ponte” e “fintas por um lado e entrada por outro”).
 - 4.1.2. Remata com precisão, ao conseguir vantagem posicional, tempo de remate e ângulo favorável.
 - 4.2. Sem posse de bola, mantém o enquadramento defensivo, posiciona-se entre o alvo e o portador da bola, procurando impedir a progressão e o remate.
5. Em situação de jogo 4 x 4 (com balizas pequenas sem guarda-redes), aplica as técnicas referidas nos objetivos anteriores e, de acordo com a sua leitura de jogo:
 - 5.1. Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrante ou de apoio.
 - 5.2. Recebe a bola, controlando-a, protegendo-a do desarme e libertando-se da pressão defensiva:
 - 5.2.1. Remata, logo que ganhe posição favorável.
 - 5.2.2. Passa a um companheiro desmarcado.
 - 5.2.3. Progride, para ganhar posição favorável ao remate e ao passe, utilizando se necessário fintas e mudanças de direção/velocidade para ultrapassar o adversário direto.
 - 5.3. Marca individualmente todo o campo, mantendo o enquadramento defensivo, procurando desarmar o seu opositor direto.

HÓQUEI EM CAMPO - Nível Avançado

(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, cumpre as regras de segurança estabelecidas, 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 principais regras do jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento enquanto jogador e enquanto árbitro.
4. Em situação de jogo formal:
 - 4.1. Na recuperação da posse da bola:
 - 4.1.1. Desmarca-se rapidamente, se não tem posse de bola, abrindo linhas de passe ofensivas, procurando a finalização em vantagem numérica e/ou posicional.
 - 4.1.2. Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:
 - 4.1.2.1. Passa rapidamente, optando se necessário pelo *flick* (bola aérea), utilizando a linha de passe mais ofensiva (de preferência pela direita).
 - 4.1.2.2. Progride, para ganhar posição ao remate ou ao passe
 - 4.1.2.3. Remata com precisão, ao conseguir vantagem, tempo de remate e ângulo favorável.

- 4.2. Se a equipa não consegue vantagem numérica e/ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, ocupa um espaço vazio de modo a garantir a largura e profundidade do ataque, dando continuidade às ações ofensivas:
 - 4.2.1. Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrante ou de apoio.
 - 4.2.2. Aclara, se o companheiro conduz a bola na sua direção, abrindo linha de passe na direção da baliza.
 - 4.2.3. Cruza por trás do portador da bola, abrindo uma linha de passe ofensiva.
 - 4.2.4. Enquadra-se ofensivamente à receção de bola, controlando e protegendo - a do desarme, e libertando-se da pressão defensiva:
 - 4.2.4.1. Remata com precisão, logo que ganhe posição favorável.
 - 4.2.4.2. Passa a um companheiro desmarcado em penetração ou em apoio.
 - 4.2.4.3. Progride, para ganhar posição favorável ao remate e ao passe, utilizando se necessário fintas e mudanças de direção/velocidade para ultrapassar o adversário direto.
- 4.3. Marca individualmente todo o campo, mantendo o enquadramento defensivo, procurando fechar as linhas de passe ou desarmar o seu opositor direto.
- 4.4. Como guarda-redes:
 - 4.4.1. Enquadra-se com a bola, movimentando-se para diminuir o ângulo de remate, procurando impedir que a bola entre na baliza, utilizando qualquer parte do corpo desde que não faça jogo perigoso.
 - 4.4.2. Após defesa, passa a bola a um companheiro desmarcado, iniciando rapidamente o contra-ataque, respeitando as regras do jogo.
- 5. Realiza com correção e oportunidade, em jogo e em exercícios critério, as ações ofensivas: a) receção de bola (frontal, à esquerda e à direita), b) condução de bola (clássica e alternada), c) fintas (“túnel”, “ponte”, “por um lado e entrada por outro”, “inversões”,

“mudanças de velocidade”), d) passe *flick* e “batimento”), e) remate (*flick* e “batimento”), bem como as ações defensivas de f) enquadramento, g) pressão, h) desarme (frontal, lateral pela direita e lateral pela esquerda) e i) intercepção/antecipação.

KIN-BALL - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros de equipa, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito coletivo, acolhendo as indicações do professor/árbitro e aceitando as opções e falhas dos colegas, contribuindo para a dinâmica de grupo.
2. Aceita as decisões da arbitragem, reconhecendo os respetivos sinais e instruções, tratando com cordialidade e respeito tanto os companheiros como os adversários, evitando ações que possam colocar em risco a integridade física de todos os intervenientes, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, as funções e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras fundamentais:
 - 3.1. Formas de jogar o *Kin-Ball* (passe, recepção e toque de apoio);
 - 3.2. Início e recomeço do jogo (serviço inicial e reinício após ponto);
 - 3.3. Bola fora e faltas técnicas;
 - 3.4. Progressão e manutenção da bola no ar;
 - 3.5. Chamadas de equipa (cor);
 - 3.6. Ocupação do espaço ofensivo e defensivo;
 - 3.7. Respeito pelas regras específicas de cooperação entre equipas, adequando as suas ações a este conhecimento.

4. Em situação de jogo:

4.1. Ao entrar em posse da bola, posiciona-se de forma a ver toda a área de jogo e os colegas da sua equipa, optando por:

4.1.1. Efetuar o serviço inicial ou toque de envio para a equipa adversária, respeitando as regras (posição, chamada da cor, batimento de ataque);

4.1.2. Realizar passes de apoio ou toques corretos, oportunos e coordenados com os colegas, garantindo a manutenção da bola em jogo e dificultando a defesa do adversário.

4.2. Se não tem a posse da bola, posiciona-se e desloca-se de forma a cobrir o espaço defensivo da equipa, antecipando o local de recepção da bola para evitar a sua queda, ajustando-se em colaboração com os colegas para garantir cobertura eficaz.

4.3. Participa ativamente na defesa, deslocando-se rapidamente para o local de recepção, preparando-se para receber e amortecer a bola com segurança, evitando faltas técnicas e garantindo continuidade de jogo.

4.4. Em situação de ataque ou após a recepção, reorganiza-se de imediato para preparar novo toque de envio ou cobertura de espaço, garantindo a alternância entre funções ofensivas e defensivas de forma equilibrada.

5. Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogo ou em exercícios de critério, as ações técnicas essenciais na modalidade:

5.1. Recepção do *Kin-Ball* com ambas as mãos;

5.2. Passe de braços estendidos por cima da cabeça;

5.3. Passe lateral ou toque de apoio;

5.4. Serviço inicial com chamada de cor;

5.5. Toque de manutenção (apoio);

5.6. Posicionamento e ajuste corporal para recepção e envio;

5.7. Marcação e ocupação do espaço defensivo e ofensivo.

KIN-BALL - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros de equipa, quer em exercícios quer em jogo, escolhendo as ações que favorecem o êxito do grupo, acolhendo as indicações que lhe são dirigidas, aceitando as opções e falhas dos colegas e dando sugestões que contribuam para a melhoria coletiva.
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 isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, as funções e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, bem como as regras fundamentais do *Kin-Ball*, adequando a sua atuação a esse conhecimento, quer enquanto jogador quer enquanto árbitro de apoio.
4. Em situação de jogo:
 - 4.1. Na fase de ataque, com posse de bola:
 - 4.1.1. Executa o serviço inicial de forma correta, chamando a cor da equipa adversária de acordo com as regras, garantindo que a bola percorre a distância mínima exigida.
 - 4.1.2. Realiza passes de apoio, mantendo a bola no ar, sempre que necessário, para reorganizar a equipa antes do serviço.
 - 4.1.3. Cooperar na escolha da direção e intensidade do serviço, ajustando o posicionamento dos colegas para dificultar a recepção da equipa adversária.
 - 4.2. Na fase de recepção, sem posse de bola:
 - 4.2.1. Desloca-se rapidamente para o local de recepção da bola, garantindo uma ocupação equilibrada do espaço e comunicando com os colegas para evitar falhas.

- 4.2.2. Ajusta a sua posição para amortecer a bola com as mãos, colaborando para impedir que esta toque no solo.
- 4.2.3. Organiza, com os colegas, a continuidade do jogo através de toques de apoio ou novo serviço.
- 4.3. Quando a equipa se reorganiza após a chamada de cor ou após um ponto:
 - 4.3.1. Ocupa rapidamente a zona central de recepção, garantindo cobertura total do espaço de jogo.
 - 4.3.2. Comunica com os colegas para definir responsabilidades de recepção e serviço.
 - 4.3.3. Mantém sempre a atenção ao adversário, acompanhando visualmente o movimento da bola e a chamada da cor para antecipar a reação.
- 5. Realiza com correção e oportunidade, em situação de jogo ou em exercícios de critério, as ações técnicas essenciais na modalidade:
 - 5.1. Recepção com ambas as mãos;
 - 5.2. Passe de apoio por cima da cabeça;
 - 5.3. Passe lateral;
 - 5.4. Serviço inicial com chamada de cor;
 - 5.5. Toque de manutenção;
 - 5.6. Posicionamento e deslocamento defensivo;
 - 5.7. Toque de ajuste (apoio);
 - 5.8. Comunicação clara com a equipa;
 - 5.9. Participação como árbitro de apoio (chamada e confirmação);
 - 5.10. Ocupação e cobertura do espaço de jogo.

KIN-BALL - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera de forma ativa e consistente com os companheiros de equipa, quer em exercícios quer em situação de jogo, escolhendo as ações mais favoráveis ao sucesso coletivo e individual, acolhendo indicações, aceitando opções e falhas dos colegas, e sugerindo melhorias táticas ou técnicas sempre que oportuno.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e demonstrando respeito e cordialidade perante companheiros e adversários, evitando condutas que possam comprometer a integridade física dos intervenientes, mesmo que tal implique desvantagem para a sua equipa.
3. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro auxiliar, aos objetivos do jogo, às funções e à execução correta das ações técnico-táticas e às regras específicas do *Kin-Ball*.
4. Em situação de jogo formal
 - 4.1. Com posse de bola:
 - 4.1.1. Executa o serviço inicial de forma estratégica, chamando corretamente a cor da equipa adversária, garantindo que a bola percorre a distância regulamentar e dificultando a recepção dessa equipa.
 - 4.1.2. Define, com a equipa, zonas de ataque preferenciais, escolhendo a melhor direção, altura e força do serviço para explorar fragilidades adversárias.
 - 4.1.3. Coopera na manutenção da posse através de passes de apoio rápidos (toques de manutenção), evitando faltas técnicas e permitindo reorganização tática.

4.2. Sem posse de bola:

- 4.2.1. Desloca-se rapidamente para zonas de receção, garantindo cobertura equilibrada do campo e ajustando o posicionamento ao movimento da bola.
- 4.2.2. Mantém contacto visual com a bola e comunica com os colegas para evitar erros de receção.
- 4.2.3. Executa recepções seguras com ambas as mãos, absorvendo o impacto e orientando a bola para novo serviço ou passe de apoio.
- 4.2.4. Participa ativamente na reorganização ofensiva após receção, ajustando a sua posição para permitir uma transição rápida para o serviço seguinte.
- 4.2.5. Apoia o colega com bola através de deslocamentos que criem soluções de passe de apoio.

4.3. Em situação defensiva (após perda de posse):

- 4.3.1. Reorganiza rapidamente a defesa, ocupando a zona central para cobertura de espaço.
- 4.3.2. Comunica com os colegas para definir responsabilidades, antecipando o serviço adversário.
- 4.3.3. Mantém atenção constante ao adversário que vai executar o serviço, procurando prever direção e intensidade.
- 4.3.4. Ajusta o posicionamento defensivo para cobrir zonas vulneráveis, trocando de posição se necessário para garantir a melhor cobertura.
- 4.3.5. Dá apoio verbal (comunicação constante), alertando para movimentos adversários e eventuais falhas de cobertura.
- 4.3.6. Participa no ressalto defensivo (recuperação de bola que cai próxima), mantendo o equilíbrio e o controlo corporal.

5. Realiza com correção técnica e oportunidade, em jogo e exercícios critério, as ações técnicas essenciais:

- 5.1. Recepção com ambas as mãos;
- 5.2. Passe de apoio (toque de manutenção);
- 5.3. Serviço inicial com chamada de cor;

- 5.4. Passe lateral;
- 5.5. Passe por cima da cabeça;
- 5.6. Toque de ajuste;
- 5.7. Posicionamento e deslocamento defensivo;
- 5.8. Comunicação tática;
- 5.9. Participação como árbitro auxiliar (chamada correta de cor, confirmação de faltas);
- 5.10. Cobertura equilibrada do campo;
- 5.11. Ajuste da intensidade e direção do serviço;
- 5.12. Recuperação de ressalto;
- 5.13. Organização ofensiva após receção;
- 5.14. Tomada de decisão rápida;
- 5.15. Cooperação para evitar faltas técnicas;
- 5.16. Leitura do jogo adversário.

RUGBYT1 - Nível Introdução

(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 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) infrações passe e toque para diante e) reposição através da formação ordenada) reposição de bola linha lateral através alinhamento f) infrações à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.
4. Em situação de jogo de T1 Rugby de 5 x 5 num campo reduzido, com aproximadamente 40 x 20 utilizando uma bola n.º 3:
 - 4.1. Com a sua equipa em posse da bola, avança no terreno quando dispõe de espaço se oposição;
 - 4.1.1. Utiliza as técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1);
 - 4.1.2. Passa a um companheiro quando não tem condições para avançar no terreno;
 - 4.1.3. Quando tocado, tem de voltar-se para o seu campo e esperar pelo apoio;
 - 4.1.4. Reinicia o jogo após toque ou passe para diante através da Formação ordenada; executa técnica de posição de força;
 - 4.1.5. Reinicia o jogo após saída da bola pela lateral através do Alinhamento; Executa as técnicas de lançamento, salto vertical
 - 4.2. Quando não tem a bola e é da equipa que a possui:
 - 4.2.1. Apoia sempre o portador da bola criando linha de passe;
 - 4.3. Quando é da equipa que defende:
 - 4.3.1. impede a progressão do adversário através do toque entre a linha da bacia e abaixo da linha dos ombros do portador da bola;
 - 4.3.2. Quando um defensor faz o toque, aguarda que mais 1 defensor toque no ombro do atacante

RUGBYT1 - 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 40 x 20) utilizando uma bola n.º 4:
 - 4.1. Com a sua equipa em posse da bola, avança no terreno quando dispõe de espaço sem oposição;
 - 4.1.1. Transporta a bola para a frente, utiliza a corrida e finta para ultrapassar o adversário;
 - 4.1.2. Recoloca-se atrás do portador da bola para dar apoio e linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.
 - 4.1.3. Transporte da bola nas duas mãos, corre em progressão para finalizar, ou opta por passe lateral, cruzado ou nas costas do adversário para um jogador em posição mais ofensiva;
 - 4.1.4. Recebe a bola e utiliza técnicas de evasão e ultrapassa a linha de ensaio em condições favoráveis.
 - 4.1.5. Reinicia o jogo após toque ou passe para diante através da Formação Ordenada respeita as vozes do árbitro. Executa as técnicas de posição de força
 - 4.1.6. Reinicia o jogo após saída da bola pela lateral através do Alinhamento através das técnicas de lançamento e salto.

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. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à linha de ensaio, procurando impedir a progressão do adversário;
- 4.2.2. Impede ou dificulta a progressão do jogador com bola através do toque;
- 4.2.3. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque ou passando a um jogador desmarcado.
- 4.2.4. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.

RUGBYT1 - Nível Avançado

(o aluno)

- 1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
- 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
- 3. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.
- 4. Em situação de jogo formal 6X6:
 - 4.1. Após recuperação de bola pela sua equipa:
 - 4.1.1. Desmarca-se rapidamente (se não tem posse de bola), oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição da defesa para o ataque.

- 4.1.2. Identifica as situações de superioridade numérica; opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica
- 4.1.3. Utiliza as duas técnicas de jogo ao pé; A seguir e rasteiro para conquista de terreno, e ou, passe ao pé para os companheiros.
- 4.1.4. Utiliza a formação ordenada e alinhamento como plataformas táticas de ataque;
- 4.1.5. Utiliza as técnicas de saltador e elevadores na fase de conquista do alinhamento;
- 4.2. Quando em situação de jogador sem posse de bola:
 - 4.2.1. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida, mantendo o controlo visual da bola e ocupando o espaço de acordo com a sua posição no campo,
 - 4.2.2. Na defesa do jogador com bola, organiza a linha e sobe para criar pressão
 - 4.2.3. Colabora na orientação da defesa da sua equipa, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.
 - 4.2.4. Desloca-se lateral, frontalmente e de recuo (com movimentos rápidos de pernas e braços), em função da circulação da bola e do movimento do jogador com bola, reduzindo o espaço ofensivo.
 - 4.2.5. Cooperar com os companheiros na organização das ações defensivas da sua equipa.
 - 4.2.6. Se recupera a posse da bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (direto). o (apoiado).
 - 4.2.7. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.

SOFTBOL/BEISEBOL - 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 de Softebol, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.
4. Conhece as regras fundamentais do jogo de Softebol: a) limites, marcações e espaços de campo; b) equipamento específico; c) início e fim de jogo, entradas e turnos de batimento; d) bola em jogo e bola morta; e) zona de batimento; f) contagem lançador-batedor (bolas e *strikes*); g) corrida de bases; h) lançador, *catcher*, defesas do quadro e defesas exteriores; i) eliminação do batedor e do corredor; j) arbitragem; l) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.
5. Em situação de jogo de Softebol sem roubo de bases, utilizando o equipamento necessário à sua segurança:
 - 5.1. Como atacante:
 - 5.1.1. Coloca-se devidamente na caixa do batedor, com pega correta do taco, e executa um movimento de “swing” utilizando a torção do tronco como auxiliar do movimento dos membros superiores para bater a bola.
 - 5.1.2. Larga o taco de forma controlada, após batimento válido, arrancando à velocidade máxima, em corrida retilínea na direção da 1.ª base, pisando-a com um dos apoios.
 - 5.1.3. Aproveita cada batimento válido dos companheiros para, à velocidade máxima, avançar e conquistar a base seguinte e, mediante a situação de jogo, progredir ao longo das bases até anotar uma corrida.

- 5.2. Como defesa, coopera com a sua equipa na ocupação equilibrada do espaço de jogo, na posição de campo que lhe está destinada:
 - 5.2.1. Na situação de lançador, colocado regulamentarmente sobre a placa de lançamento, lança a bola na direção da zona de batimento, com um movimento de molinete do braço lançador (“*windmill*”) ou com um movimento tipo tiro de funda (“*slingshot*”), utilizando o avanço simultâneo da perna contrária como auxiliar do movimento. Após o lançamento adota uma posição defensiva.
 - 5.2.2. Na situação de defesa, desloca-se no sentido duma bola batida para a sua área de responsabilidade, procurando apanhá-la em equilíbrio e com o auxílio da sua luva.
 - 5.2.3. Após receção de bola batida dentro do quadro, arma rapidamente o membro superior, com pega correta da bola e apoios em oposição, e assiste (passa) o companheiro em cuja base pode ser efetivada uma eliminação.
 - 5.2.4. Perante uma bola batida para a área de responsabilidade de um dos companheiros e, de acordo com a sua leitura do jogo, coopera na concretização de uma
 - 5.2.5. Como defesa de base em situação de eliminação, enquadra-se de forma a receber a bola com segurança e em contacto com a base, posicionando devidamente a luva e utilizando ambos os membros superiores numa ação conjugada de amortecimento.
 - 5.2.6. Após receção de bola na zona exterior do campo, de acordo com a sua leitura do jogo, ajustada à comunicação com os companheiros, aplica a melhor opção, procurando fazer chegar rapidamente a bola à zona do quadro.
6. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo de Softebol e em exercícios critério, as ações: a) batimento e b) corrida de bases, no ataque, c) lançamento, d) receção e e) passe, na defesa.

SOFTBOL/BEISEBOL - 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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo de Softebol, diferenciando Softebol de Lançamento Lento (“*Slowpitch Softball*”) de Softebol de Lançamento Rápido (“*Fastpitch Softball*”), a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.
4. Conhece as regras do jogo de Softebol referidas no nível Introdução e ainda: a) ordem de batimento; b) trocas de posição na defesa; c) bola falsa (“*foul ball*”); d) regra do “3.º *strike*” ou “*strike* caído”; e) “hit”, batimento duplo, batimento triplo e “*home run*”; f) eliminação por toque (“*tag out*”); g) avanço dos corredores com “*fly out*”; h) anotação à 3.ª eliminação; i) sacrifícios; j) “*slides*”; k) obstrução e interferência; l) atribuição de bases extra; m) substituições; n) apelos. Adequa as suas ações a esse conhecimento quer como jogador, quer como árbitro.
5. Preenche um boletim de jogo de Softebol simplificado, com constituição, ordens de batimento e posições dos jogadores de cada equipa (*line-up*), anotando no quadro de pontuação o número de corridas em cada entrada e para cada uma das equipas, e declarando qual a equipa vencedora.

6. Em situação de jogo de Softebol de Lançamento Rápido, utilizando o equipamento necessário à sua segurança:

6.1. Como atacante:

- 6.1.1. No seu turno, coloca-se devidamente numa caixa de batedor, com pega correta do taco e com uma prévia translação do peso/corpo à retaguarda, golpeia uma bola lançada, executando um movimento de em que conjuga uma passada prévia com a torção do tronco e o movimento de extensão dos antebraços, mantendo a posição da cabeça e os olhos fixos na trajetória da bola.
- 6.1.2. Seleciona as bolas “boas” para bater, não desperdiçando eventuais tentativas, nem facilitando a tarefa do lançador.
- 6.1.3. Realiza o *amorti*, deixando a bola em terreno válido, optando por esta ação em função da situação do jogo.
- 6.1.4. Após batimento válido, larga o taco, de forma controlada e para fora das zonas de possíveis jogadas e arranca à velocidade máxima, em corrida retilínea na direção da 1.ª base, só desacelerando após contacto com a base e controlando a ação da defesa na expectativa de continuar a progredir nas bases.
- 6.1.5. Como corredor, observa o jogo e interpreta com correção e oportunidade uma situação favorável, tirando o máximo partido dos erros da equipa defensiva para avançar nas bases (roubo de base).
- 6.1.6. Alcança a 2ª ou a 3ª base, evitando ser eliminado.

6.2. Como defesa:

- 6.2.1. Na posição de lançador, define a posição “set” e lança a bola na direção da zona de batimento, com impulsão do pé pivô em simultâneo com o avanço ativo do apoio dianteiro e rotação lateral do corpo, realizando com o braço um movimento veloz, circular e à retaguarda, de molinete (“*windmill*”), finalizado por uma súbita flexão da mão lançadora junto à anca.
- 6.2.2. Na posição de *catcher*, executa a receção dos lançamentos não batidos.

- 6.2.3. Em posição de defesa de quadro, ajusta a sua posição em campo em cooperação com os companheiros e em função da sua leitura da situação de jogo, deixando livre o percurso que une as bases, de forma a não cometer uma obstrução a eventuais atacantes em corrida de bases.
- 6.2.4. Desloca-se no sentido duma bola batida para a sua área de responsabilidade enquadra-se com as suas diferentes trajetórias, apanha-a em equilíbrio e reposiciona-se adequadamente e com oportunidade no sentido da ação técnico-tática seguinte.
- 6.2.5. Após um batimento em balão (*“fly ball”* ou *“pop fly”*) desloca-se velozmente, mantendo o contacto visual com a bola, e executa a sua receção antes que esta atinja o solo ou qualquer objeto exterior ao campo de jogo, mesmo que em zona de bola morta.
- 6.2.6. Após receção de bola batida, enquadra-se rapidamente, com rotação do tronco e colocação dos apoios a dois tempos, arma o braço e executa uma assistência àquele companheiro em cuja base pode ser efetivada a eliminação mais ofensiva ou mais viável, ou desencadeando uma eliminação dupla (*“double play”*).
- 6.2.7. Na posição de 2º Base, 3º Base ou Médio, perante uma bola batida para a zona exterior, lê o jogo, comunica, coopera com os companheiros e desloca-se no sentido de cortar o passe, facilitando ou guiando o pronto transporte da bola para o quadro.
- 6.2.8. Em posição de defesa de quadro e perante uma bola batida para a área de responsabilidade de um dos companheiros, desloca-se no sentido da base à sua guarda e enquadra-se de forma a receber com segurança a bola que lhe for dirigida para concretizar uma eliminação.
- 6.2.9. Quando uma receção de bola coincide em termos de espaço próximo com o do deslocamento do atacante em corrida entre bases, elimina-o por toque.
- 6.2.10. Na posição de defesa exterior, após uma bola batida para a zona exterior do campo (*“outfield”*), desloca-se e coopera de forma a assegurar a rápida receção da bola e evitar o mais possível o avanço dos atacantes, fazendo chegar a bola, em condições adequadas, a um companheiro do quadro.

7. Realiza com correção e oportunidade, no jogo de Softebol e em exercícios critério, as ações técnicas: a) batimento, b) *amorti*”, c) corrida de bases, d) roubo de base, no ataque e e) lançamento, f) receção de bola batida, g) passe, h) receção e i) eliminação em base, na defesa.

SOFTBOL - Nível Avançado

(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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo de Softebol, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas.
4. Conhece as regras oficiais do jogo. Adequa as suas ações a esse conhecimento enquanto jogador e enquanto árbitro.
5. Preenche corretamente um boletim de anotação de tipo oficial e toma as decisões atribuíveis ao anotador. Procede, após o jogo, à contabilidade e categorização dos registos efetuados. Elabora os cálculos referentes às diferentes estatísticas.
6. Em situação de jogo de Softebol de Lançamento Rápido (*“Fast Pitch Softball”*), utilizando o equipamento necessário à sua prestação e à sua segurança.
 - 6.1. Como atacante:
 - 6.1.1. Compreende a lógica subjacente à formulação da ordem de batimento da sua equipa. Aguarda o seu turno de batimento no círculo de aquecimento respetivo, preparando-se ativamente para a sua intervenção e colaborando na

estratégia coletiva; na sua vez e em função das instruções do guia de 3.ª base, está atento à contagem (bolas-*strikes*) procurando ganhar vantagem relativamente ao lançador e, se for caso disso, cooperando para fazer avançar corredor(es) nas bases.

- 6.1.2. Realiza o *amorti* ou balão de sacrifício (“*sacrifice bunt*” ou “*sacrifice fly*”, respetivamente), em função da sua leitura da situação de jogo e das instruções dos guias ou do professor/treinador.
- 6.1.3. Na situação de bateador-corredor, após batimento válido, corre na direção da 1.ª base, tirando o justo partido dos seus eventuais erros e no respeito pelas indicações do respetivo guia.
- 6.1.4. Na situação de corredor, em qualquer das bases, tira o melhor partido de todos os lançamentos, efetuando deslocamentos com o objetivo de ganhar espaço para a base seguinte e/ou manter sob pressão a equipa contrária.
- 6.1.5. Na situação de corredor, de acordo com a estratégia coletiva sinalizada pelos guias, antecipa o desempenho da defesa e tira o máximo partido das jogadas dos companheiros (bateadores e/ou corredores) para avançar nas bases: participa em jogadas táticas ofensivas como o bate e corre (“*hit and run*”) ou o “*squeeze*”; coopera na concretização de um roubo da 2.ª ou 3.ª bases, deslizando em *slide*, sem cometer interferência, ou de um duplo roubo de base de que possa resultar a anotação de uma corrida.

6.2. Como defesa:

- 6.2.1. Na posição de lançador, à distância regulamentar sobre a placa de lançamento, define a posição set e lança a bola na direção da zona de batimento nas condições acordadas com o *catcher*. Utiliza a impulsão do pé pivô em simultâneo com o avanço ativo do apoio dianteiro contralateral, encadeando com o movimento veloz de molinete do braço lançador que termina com uma rotação brusca da anca para diante, acompanhada pela súbita flexão do antebraço e da mão lançadora no momento de largada da bola. Na continuidade do movimento de lançamento o aluno adota uma atitude defensiva.
- 6.2.2. Na posição de lançador, em função defensiva, executa as ações previstas para os seus companheiros da defesa e utiliza o círculo de lançamento como instrumento de controlo do avanço dos corredores adversários.

- 6.2.3. Na posição de *catcher*, coopera com o lançador na seleção dos tipos de lançamento mais apropriados/oportunos e executa corretamente a receção de todos os lançamentos não batidos de forma a conseguir o maior número possível de “*strikes*”.
- 6.2.4. Na posição de *catcher*, coordena, mediante sinais ou senhas pré-combinadas com o professor/treinador e os colegas de equipa, determinadas ações táticas defensivas como colocação e tipos de lançamento, “*pitch out*”, neutralização de roubos de base e/ou escolhas de defesa perante jogadas de eliminação.
- 6.2.5. Em posição defensiva, de uma forma geral, ajusta a sua posição-base em campo em cooperação com os companheiros, em função da sua leitura da situação de jogo e da estratégia coletiva. Após batimento, antecipa, reage prontamente e executa os diferentes tipos de deslocamento (“*cross-step*”, “*shuffle*” e “*drop-step*”) e corrida (reta e em curva) na direção da bola batida para a sua área de responsabilidade. Mantém o contacto visual com a bola, enquadra-se com as suas diferentes trajetórias e pára a dois tempos no momento que antecede a sua receção. Apanha a bola em equilíbrio e reposiciona-se, adequadamente e com oportunidade, no sentido da ação técnico-tática seguinte.
- 6.2.6. Na posição de defesa de quadro e com corredores em base, após receção da bola, assiste o companheiro mais bem colocado para concretizar uma eliminação, aplicando, se for caso disso, uma escolha defensiva ou desencadeando uma eliminação dupla (“*double play*”).
- 6.2.7. Na posição de defesa de quadro perante uma bola batida para a área de responsabilidade de um dos companheiros, desloca-se no sentido da base à sua guarda, enquadrando-se de forma a receber com segurança a bola que lhe for dirigida para concretizar uma ou participar em mais eliminações, ou desloca-se para executar o apoio ou a cobertura, em segunda instância, da ação de receção de um companheiro.
- 6.2.8. Na posição de defesa de quadro, após uma bola batida para o campo exterior, desloca-se e coopera com os colegas, de forma organizada e sinérgica, com os objetivos de reduzir, o mais possível, o avanço dos atacantes nas bases e de tirar o devido partido dos seus eventuais erros. Utiliza “*mira*”, corta o passe e/ou orienta vocalmente os companheiros.

- 6.2.9. Na posição de defesa exterior, após uma bola batida para o campo exterior, desloca-se com ou em apoio de um colega (par receção / cobertura), coopera de forma a evitar ou sustar o avanço dos atacantes e faz chegar a bola, direta ou indiretamente, o mais rápida e adequadamente possível, a um companheiro do quadro.
- 6.2.10. Em posição de defesa exterior, executa o apoio aos colegas de quadro na defesa das bolas batidas rasteiras.
- 6.3. Reconhece a função dos guias de 1.^a e 3.^a bases, aplica as suas indicações em situação de jogo e executa as respetivas atribuições quando solicitado.
7. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as seguintes ações técnico-táticas, respetivamente ofensivas e defensivas, bem como as respetivas variantes: a) batimento, b) *amorti*, c) corrida de bases, d) roubo de base e e) *slide*; f) lançamento, g) defesa de bola batida, h) assistência, i) receção e j) eliminação em base.

BEISEBOL - Nível Avançado

(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 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 de Beisebol, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas.
4. Conhece as regras oficiais do jogo. Adequa as suas ações a esse conhecimento enquanto jogador e enquanto árbitro.

5. Preenche corretamente um boletim de anotação de tipo oficial e toma as decisões atribuíveis ao anotador. Procede, após o jogo, à contabilidade e categorização dos registos efetuados. Elabora os cálculos referentes às diferentes estatísticas.
6. Em situação de jogo de Beisebol, utilizando o equipamento necessário à sua prestação e à sua segurança,
 - 6.1. Como atacante:
 - 6.1.1. Compreende a lógica subjacente à formulação da ordem de batimento da sua equipa. Aguarda o seu turno de batimento no círculo de aquecimento respetivo, preparando-se ativamente para a sua intervenção e colaborando na estratégia coletiva; na sua vez e em função das instruções do guia de 3.ª base, está atento à contagem (bolas-“*strikes*”) procurando ganhar vantagem relativamente ao lançador e, se for caso disso, cooperando para fazer avançar corredor(es) nas bases.
 - 6.1.2. Realiza o *amorti* ou balão de sacrifício (“*sacrifice bunt*” ou “*sacrifice fly*”, respetivamente), em função da sua leitura da situação de jogo e das instruções dos guias ou do professor/treinador.
 - 6.1.3. Na situação de batedor-corredor, após batimento válido, corre na direção da 1.ª base, aborda-a da forma mais ajustada ao tipo de batimento efetuado, pressionando a defesa e tirando o justo partido dos seus eventuais erros, respeitando as indicações do respetivo guia.
 - 6.1.4. Na situação de corredor, numa das bases, toma avanço relativamente à base ocupada (*lead off*) ganhando o espaço possível, apropriado, tirando o máximo partido das situações de lançamento, no sentido de pressionar a defesa ou de concretizar um roubo de base. Evita ser eliminado em jogada de *pick off*.
 - 6.1.5. Utiliza o slide de cabeça (“*head front slide*”) para retornar à base ou os “*slides*” em gancho (“*hook slide*”) ou de pernas em figura de quatro (“*foot front slide*”) para conquistar a(s) base(s) seguintes(s) com eficácia, em segurança e equilíbrio.
 - 6.1.6. Na situação de corredor, de acordo com a estratégia coletiva sinalizada pelos guias e a sua leitura do jogo, antecipa o desempenho da defesa e tira o máximo partido das jogadas dos companheiros (batedores e/ou corredores) para

avancar nas bases: participa em jogadas táticas ofensivas como o bate e corre (*hit and run*) ou o *squeeze*; coopera na concretização 97 de um roubo da 2.^a ou 3.^a bases, sem cometer interferência; ou de um duplo roubo de base de que possa resultar a anotação de uma corrida.

6.2. Como defesa:

- 6.2.1. Na posição de lançador, executa o lançamento de Beisebol nas condições acordadas com o “*catcher*”, definindo previamente a posição de “*set*” ou a de “*wind-up*”, consoante a situação de jogo. Utiliza na execução do lançamento a impulsão do pé pivot em simultâneo com uma passada da perna de balanço, encadeando isto com o movimento de rotação do tronco, do ombro, do braço lançador e do pulso, num movimento potente e balístico, simultaneamente de trás para diante e de cima para baixo, mantendo o olhar dirigido para o seu “alvo”.
- 6.2.2. Adota, imediatamente a seguir, uma atitude defensiva expectante.
- 6.2.3. Como Lançador, controla o avanço dos corredores em base, cooperando com os companheiros no sentido de neutralizar eventuais roubos de base ou de participar, diretamente, na eliminação de corredores por “*pick off*”.
- 6.2.4. Na posição de lançador, em função defensiva, executa as ações previstas para os seus companheiros da defesa, apoiando diretamente o *catcher* nas jogadas de casa-base.
- 6.2.5. Na posição de *catcher*, coopera com o lançador na seleção dos tipos de lançamento mais apropriados/oportunos e executa a receção de todos os lançamentos não batidos do modo a conseguir o maior número possível de *strikes*.
- 6.2.6. Na posição de *catcher*, coordena, mediante sinais ou senhas pré-combinadas com o professor/treinador e os colegas de equipa, determinadas ações táticas defensivas como colocação e tipos de lançamento, *pick-off*, *pitch out*, neutralização de roubos de base e/ou escolhas de defesa perante jogadas de eliminação.
- 6.2.7. Em posição defensiva, de uma forma geral, ajusta a sua posição-base em campo em cooperação com os companheiros, em função da sua leitura da situação de jogo e da estratégia coletiva. Após batimento, antecipa, reage prontamente e executa os diferentes tipos de deslocamento (“*cross-step*”, “*shuffle*” e “*drop-step*”) e corrida (reta e em curva) na direção da bola batida para a sua área de responsabilidade. Mantém o contacto visual com a bola, enquadra-se

com as suas diferentes trajetórias e pára a dois tempos no momento que antecede a sua receção. Apanha a bola em equilíbrio e reposiciona-se, adequadamente e com oportunidade, no sentido da ação técnico-tática seguinte.

- 6.2.8. Na posição de defesa de quadro e com corredores em base, após receção da bola, assiste o companheiro mais bem colocado para concretizar uma eliminação, aplicando, se for caso disso, uma escolha defensiva ou desencadeando uma eliminação dupla (“*double play*”).
- 6.2.9. Na posição de defesa de quadro perante uma bola batida para a área de responsabilidade de um dos companheiros, desloca-se no sentido da base à sua guarda, enquadrando-se de forma a receber com segurança a bola que lhe for dirigida para concretizar uma ou participar em mais eliminações, ou desloca-se para executar o apoio ou a cobertura, em segunda instância, da ação de receção de um companheiro.
- 6.2.10. Na posição de defesa de quadro, após uma bola batida para o campo exterior, desloca-se e coopera com os colegas, de forma organizada e sinérgica, com os objetivos de reduzir, o mais possível, o avanço dos atacantes nas bases e de tirar o devido partido dos seus eventuais erros. Utiliza mira, corta o passe (“*cut off*” e “*relay*”) e/ou orienta vocalmente os companheiros.
- 6.2.11. Na posição de defesa exterior, após uma bola batida para o campo exterior, desloca-se com ou em apoio de um colega (par receção / cobertura), coopera de forma a evitar o 98 mais possível o avanço dos atacantes e faz chegar a bola, direta ou indiretamente, o mais rápida e adequadamente possível, a um companheiro do quadro.
- 6.2.12. Em posição de defesa exterior, executa o apoio aos colegas de quadro na defesa das bolas batidas rasteiras.
- 6.3. Reconhece a função dos guias de 1.^a e 3.^a bases, aplica as suas indicações em situação de jogo e executa as respetivas atribuições quando solicitado.
7. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as seguintes ações técnico-táticas, respetivamente ofensivas e defensivas, bem como as respetivas variantes: a) batimento, b) *amorti*, c) corrida de bases, d) roubo de base e e) “*slide*”; f) lançamento, g) defesa de bola batida, h) assistência, i) receção e j) eliminação em base.

PATINAGEM

CORRIDAS EM PATINS - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros, e de manutenção e preservação do material.
2. Aplica criteriosamente o regulamento específico das corridas em patins, quer como praticante quer como juiz, em todas as situações que o exijam.
3. Em situação de Pelotão em Fila Indiana ou com Formações Duplas e Triplas, acerta a passada pelo colega da frente procurando que entre ambos exista o menor espaço possível (“andar colados”) e executa com coordenação global e fluidez as seguintes ações das Técnicas de Patinagem em Reta e em Curva, a Deslocação dentro do Pelotão, as Ultrapassagens:
 - 3.1. Patina em linha reta com o alinhamento dos 4 pontos referência (Biqueira, Joelho, Anca, Ombro - Posição Base), realizando o impulso com todas as rodas em contacto com o solo e transportando o peso do corpo para um e outro lado mantendo a coordenação entre os membros superiores e inferiores (balanceamento).
 - 3.2. Curva com manutenção da Posição Base e da trajetória, descrevendo um semi-círculo com os patins semi-juntos e paralelos entre si, sem realizar movimento de pernas.
 - 3.3. Curva com cruzamento de pernas, com o ombro de dentro ligeiramente avançado na direção da curva e com os braços movimentando-se em oposição às pernas no plano sagital.
 - 3.4. Desloca-se mudando constantemente de posição dentro do Pelotão, detrás para a frente ou vice-versa, duma só vez, ou passando e entrando à frente de cada um dos colegas.

- 3.5. Ultrapassa, saindo rapidamente da posição em que se encontra para passar àquela que pretende, executando apenas três a quatro passos sem contacto com os outros patinadores.
4. Em situação de exercício, realiza Passagens para dois e três Pelotões e retorno a um Pelotão, com os cruzamentos a serem feitos pela frente ou por trás, conforme a indicação do professor.
5. Em situação de competição de Contrarrelógio (100 a 300 metros) e de Prova de Perseguição (100 a 300 metros), executa com coordenação global e fluidez as Técnicas de Patinagem em Reta e de Patinagem em Curva e ainda as seguintes técnicas de Partida:
 - 5.1. Correr nos Patins, com posição inicial dos membros inferiores em posição de “Charlot”, dando cinco ou seis passos, executados como se estivesse a correr.
 - 5.2. Partida Frontal, com posição inicial dos membros inferiores em posição de “Charlot”, mas afastados, transpondo adequadamente o peso do corpo para a perna de trás para tomar balanço e seguidamente para a perna da frente, com impulso da perna de posterior.

CORRIDAS EM PATINS - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros, e de manutenção e preservação do material.
2. Aplica criteriosamente o regulamento específico das corridas em patins, quer como praticante quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.
3. Em situação de competição de Estafeta com passagem de testemunho ou toque (3x1 volta), Contrarrelógio por Equipas (500 a 1000 metros), Séries Eliminatórias (300 a 500 metros), Prova em Linha (1000 a 3000 metros), Prova a Eliminar (3000 metros), Prova por

Pontos (3000 a 5000 metros) e Estafeta à Americana (1000 a 3000 metros), executa com coordenação global e fluidez as Técnicas de Patinagem em Reta e em Curva, a Deslocação dentro do Pelotão, as Ultrapassagens e realiza ainda com oportunidade as seguintes ações:

- 3.1. Partida lateral, com a correta transposição do peso do corpo e da perna de trás para além da linha de partida, mantendo a posição de lateralidade em relação ao sentido da corrida.
- 3.2. Partida semi-lateral, em posição semi-frontal à linha de partida, formando um “T” com os pés, para deixar cair o tronco para a frente e avançar o pé da frente, colocando-o semi-virado no sentido da corrida.
- 3.3. Bloqueios, de forma a não possibilitar a passagem a um adversário, permitindo a fuga de um colega ou um corte de meta em situação mais facilitada.
- 3.4. Fuga, saindo do pelotão na fase planeada com velocidade e determinação.
- 3.5. Resposta, indo buscar os adversários, anulando a fuga.
- 3.6. Marcação Individual, quer colocando-se atrás de um adversário até tomar a decisão de atacar, quer colocando-se à sua frente para atacar ou anular as possíveis fugas.
- 3.7. Colocação Individual, posicionando-se nos cinco primeiros lugares da frente (de preferência não no primeiro) ou atrás dos adversários mais diretos, controlando assim o desenrolar da prova.
- 3.8. Colocação em Equipa, partindo rápido para conseguir uma posição no pelotão, abrindo caminho aos colegas de equipa que se colocam junto dele de forma a entrarem à sua frente.
- 3.9. Transmite através de contacto físico, na situação de competição de Estafeta à Americana, posicionando-se corretamente atrás do aluno que vai receber, colocando as mãos acima das suas ancas, realizando um afundo ao mesmo empurra o colega, que está em andamento com os pés paralelos.
- 3.10. Corte de Meta com Afundo Frontal em Deslize, tentando avançar o patim da frente com um movimento de semi-espargata.
- 3.11. Corte de Meta com Deslize em Duas Rodas, realizando uma espargata em que o contacto com o solo se faz com a roda de trás do patim da frente e a roda da frente do patim de trás.

SKATEBOARDING - 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. Conhece os elementos que compõem o *skateboard*;
3. Com o skate estático realiza as seguintes habilidades:
 - 3.1. Coloca-se em cima do skate, apoiando os pés sobre os parafusos;
 - 3.2. Mantém-se sobre o skate a diferentes estímulos de desequilíbrio;
 - 3.3. Coloca-se na posição base e identifica a lateralidade (*Goofy* ou *Regular*)
4. Realiza em movimento as seguintes habilidades técnicas:
 - 4.1. Dar ao pé em linha reta e a diferentes ritmos
 - 4.2. Pequenos agachamentos em cima do *skate*
 - 4.3. Slalons com viragens só com o peso do corpo de frente e de costas
 - 4.4. Slalons com viragens a levantar as rodas do *skateboard*, para a frente e para as costas (*tik-tak*)

SKATEBOARDING - 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. Conhece os elementos que compõem o *skateboard* e as respectivas funções e utiliza esse conhecimento na sua preparação, manutenção e utilização.
3. Realiza as seguintes habilidades em rampas;
 - 3.1. Rotação 180 graus (frente / costas)
 - 3.2. Subir e descer rampas retas
 - 3.3. Subir e descer de costas rampas curvas
 - 3.4. Viragens nas rampas de 180° de frente e de costas
 - 3.5. Descer um degrau/desnível

SKATEBOARDING - Nível avançado

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material
2. Conhece os elementos que compõem o *skateboard* e as respectivas funções e utiliza esse conhecimento na sua preparação, manutenção e utilização.
3. Realiza as seguintes habilidades:
 - 3.1. *Drop* em rampas retas
 - 3.2. *Drop* em rampas curvas
 - 3.3. *Rock and roll fakie*
 - 3.4. *Rock and roll*

- 3.5. *Bs 50-50 em quarter*
- 3.6. *Olie parado*
- 3.7. *Olie em movimento*
- 3.8. *Flip parado*
- 3.9. *Flip em movimento*

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

AERÓBICA - 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. Em situação de acompanhamento do professor no "estilo livre", com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos.
3. Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos:
 - 3.1. *Marcha ("march")*, com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.
 - 3.2. *Corrida ("jogging")*, com impulsão num pé e receção no outro realizadas pelo terço anterior.
 - 3.3. *Passo e Toque ("step-touch")*, tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.

- 3.4. Elevação do Joelho (“*knee lift*”), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90°, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.
 - 3.5. Passo Cruzado (“*grapevine*”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.
 - 3.6. Passo em V (“*v step*”), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.
4. Em situação de acompanhamento do professor no “estilo coreografado”, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais:
 - 4.1. Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os passos básicos anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade.
 5. Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.

AERÓBICA - 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. Analisar a sua ação e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.

3. Em situação de acompanhamento do professor no “estilo coreografado”, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de ritmo; Combinações de ações que envolvam braços; Aumento do número de habilidades em cada sequência coreográfica; Mudanças de direção e sentido:
 - 3.1. Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os passos básicos anteriormente aprendidos e ainda os seguintes:
 - 3.1.1. Balanços (“*balance*”), transpondo o peso do corpo alternadamente sobre os apoios com a perna livre em extensão e não perdendo o contacto com o solo.
 - 3.1.2. Agachamento (“*squat*”), acompanhando o joelho a direção da ponta do pé, até sensivelmente 90°.
 - 3.1.3. Mambo, realizando os movimentos com estilo “arredondado e sensual”.
 - 3.1.4. *Chassé*, realizando três movimentos em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contratempo.
 - 3.1.5. Chuto (“*kick*”), à frente, ao lado e atrás, com o peso do corpo sobre o pé de apoio que está em contacto com o solo e alinhado com o joelho.
 - 3.1.6. *Scoop*, realizando o salto na vertical, com impulsão da perna de liderança, ao mesmo tempo que junta a outra perna.
 - 3.1.7. *Ponei*, realizando três movimentos de alto impacto em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contratempo (semelhante ao “passo de vira”).
 - 3.1.8. Tesouras (“*skip*”), com movimento contrário dos membros inferiores durante a fase aérea.
 - 3.1.9. *Twist*, transpondo o peso do corpo alternadamente do terço anterior de ambos os pés para os calcanhares.
 - 3.1.10. *Slide*, com o outro membro inferior a deslizar no solo para junto da perna de liderança, em completa extensão.
4. Prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma coreografia de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.

AERÓBICA - Nível Avançado

(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. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Em situação de acompanhamento do professor no “estilo coreografado”, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade outros elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de Estilo (Latino, *Funk*, etc.) e Velocidade da música, e executa:
 - 3.1. Passos básicos e suas progressões
 - 3.2. Variantes mais complexas das combinações aprendidas
 - 3.3. Transições, utilizando os vários elementos de ligação
4. Apresenta à escola ou comunidade, uma coreografia no estilo musical escolhido pelo próprio, respeitando os seguintes critérios de apreciação: - originalidade da interpretação; - realização correta e esteticamente rica dos passos aprendidos e incluídos na coreografia; - capacidade de comunicação; - harmonia de todos os elementos da coreografia (tema, música, intérpretes, combinações de passos).

RAQUETAS

TÊNIS - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
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 do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) *Net-ball*, e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo de ténis:
 - 4.1. Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.
 - 4.2. Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da bola para a frente), colocando a bola ao longo da linha ou cruzada, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua ação.
 - 4.3. Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (*vólei*), avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros.

- 4.4. Na devolução de bolas com trajetórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (*smash*), após enquadramento lateral (em relação à rede).
- 4.5. Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.

TÊNIS - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
3. Adequa as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimento e regras do jogo de singulares e de pares. Como árbitro, atua de acordo com as regras de jogo, tentando ajuizar corretamente as ações dos jogadores.
4. Em situação de jogo de singulares e/ou a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem:
 - 4.1. Seleciona a melhor pega da raqueta, clássica (*shakehand*) ou de caneteiro (*penholder*), de acordo com as características do seu jogo.
 - 4.2. Posiciona-se com correção e oportunidade, conforme o batimento que vai executar ou a ação do adversário. No jogo a pares, coordena a sua ação com a do companheiro; após batimento, sai rapidamente pelo lado e para trás, possibilitando a ação do companheiro e ficando em condições de retomar de imediato a posição-base para novo batimento.

- 4.3. Inicia o jogo selecionando e executando corretamente um tipo de serviço, por forma a criar dificuldades ao adversário: serviço curto ou comprido, com revés ou com a direita com corte inferior, superior ou lateral, variando as trajetórias consoante as situações.
- 4.4. Seleciona e realiza, oportuna e corretamente, com intencionalidade, os batimentos de defesa e de ataque, conforme a trajetória da bola e a posição do adversário:
 - 4.4.1. Batimento da bola, com o revés ou com a direita executando o deslocamento lateral, colocando o peso do corpo respetivamente no pé esquerdo (revés) ou no direito, batendo a bola na fase descendente, de lado, frente ou junto ao corpo.
 - 4.4.2. Defesa alta (em balão), em caso de necessidade, batendo a bola de trás e de baixo para cima e para a frente, colocando a bola no campo (mesa) adversário e retomando de imediato uma posição que lhe permita defender o ataque.
 - 4.4.3. Smash (bola puxada), contra defesa alta, bolas de resposta, *Topspin* ou corte por baixo, batendo a bola na fase ascendente, descendente ou no ponto mais alto consoante a altura da bola, imprimindo força à bola pela velocidade do movimento de batida, retomando rapidamente a posição básica.
 - 4.4.4. *Topspin* ou *Sidespin*, para retomar a possibilidade de executar todas as outras formas de batimento, adequando o efeito e a distância da linha de fundo à curva de voo da bola (corte inferior ou corte superior).
 - 4.4.5. *Amorti*, contra bolas cortadas, iludindo o adversário, assumindo uma posição semelhante à do smash e colocando a bola o mais junto possível à rede.
 - 4.4.6. Bola bloqueada (meio - vôlei), contra bolas de ataque com rotação para a frente, fechando a raqueta consoante o spin e batendo a bola sobre a mesa com um movimento mínimo do braço.
 - 4.4.7. Bolas cortadas por baixo, bola de defesa contra *Topspin*, executada com o revés ou com a direita, junto ao corpo e de cima para baixo em direção à rede, imprimindo efeito à bola.

4.4.8. *Flipp*, em resposta a serviços curtos ou a *Topspins*, batimento rápido executado sobre a mesa e fechando a posição da raqueta.

4.5. Varia o sistema de jogo, atacando e defendendo, e introduz mudanças de velocidade e de direção da execução dos batimentos, por forma a dificultar a ação do adversário.

PADEL - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações mais adequadas 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 adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e pontuação do jogo, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimentos: a) gesto técnico do batimento de direita, b) gesto técnico do batimento de esquerda, c) serviço, d) resposta ao serviço, e) batimento após ressaltar no vidro lateral, f) saída de vidro de direita, g) saída de vidro de esquerda e h) balão.
3. Em situação de exercício critério e a diferentes distâncias, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola.
 - 3.1. Mantém uma posição de atenção e/ou pré-dinâmica, de frente para a rede, ou virados para o local de onde vem a bola, pés alinhados à largura dos ombros. Membros inferiores semi-fletidos, tronco ligeiramente inclinado à frente, com o peso sobre o terço anterior dos pés e a raquete no centro do corpo.
 - 3.2. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado.
 - 3.3. Identifica e utiliza a pega de raquete tipo continental.

- 3.4. Coloca a bola ao alcance do companheiro, executando corretamente os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. Gesto Técnico de Direita - na devolução da bola - Ombros e cintura rodam para a direita, raquete à altura da cintura, o contacto da raquete com a bola ser efetuado à frente do corpo e terminando com a raquete à frente e em cima.
 - 3.4.2. Gesto Técnico de Esquerda - na devolução da bola - Ombros e cintura rodam para a esquerda, raquete à altura da cintura apoiando a raquete com a mão não dominante no coração da raquete, o contacto da raquete com a bola ser efetuado à frente do corpo e terminando com a raquete à frente e em cima.
 - 3.4.3. Serviço - No momento de executar - os pés devem estar alinhados na diagonal do campo para onde pretende realizar o serviço. A preparação da raquete deve ser alta e a bola deve ser lançada ao solo ao com o aluno a contactar a bola à frente do corpo no ponto mais alto possível abaixo da cintura. Após o batimento sobe à rede, para ocupar uma posição ofensiva.
 - 3.4.4. Balão - na devolução da bola com trajetórias de baixo para cima - Deve impactar a bola por baixo, colocar as pernas por baixo da altura à qual quer impactar a bola a terminação do gesto para cima, não realiza com potência, mas sim com colocação.
 - 3.4.5. Gesto Técnico de Direita ou Esquerda após ressalto no vidro lateral - Ombros e cintura rodam para o lado do batimento, raquete à altura da cintura, o contacto da raquete com a bola ser efetuado à frente do corpo e terminando com a raquete à frente e em cima.
 - 3.4.6. Saída de Vidro de Direita e Esquerda - Ombros e cintura rodam para o lado para onde se deixou passar a bola, de seguida inicia uma preparação média da raquete, a altura da preparação da raquete depende da altura onde a bola irá bater no vidro, deslocamento à retaguarda com passos laterais, colocando-se segundo a regra “Vidro, Jogador, Bola”, de seguida efetua o contato com a bola à frente, e com terminação da raquete à frente
4. Em situação de jogo reduzido 1x1, num retângulo com 5 metros de largura e 14 metros de comprimento, ou 2x2 numa situação de jogo formal, num retângulo com 10 metros de largura e 20 metros de comprimento, realiza o serviço corretamente e na resposta ao serviço, coloca a bola adequadamente no campo adversário

PADEL - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera 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 sua regulamentação, identifica e interpreta o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimentos: a) gesto técnico do batimento de direita, b) gesto técnico do batimento de esquerda, c) serviço, d) resposta ao serviço, e) batimento após ressalto no vidro lateral, f) saída de vidro de direita, g) saída de vidro de esquerda, h) balão, i) vôlei de direita, j) vôlei de esquerda, k) bandeja e l) remate plano.
3. Em situação de exercício critério e a diferentes distâncias, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola.
 - 3.1. Mantem uma posição de atenção e/ou pré-dinâmica, de frente para a rede, ou virados para o local de onde vem a bola, pés alinhados à largura dos ombros. Membros inferiores semi-fletidos, tronco ligeiramente inclinado à frente, com o peso sobre o terço anterior dos pés e a raquete no centro do corpo.
 - 3.2. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado.
 - 3.3. Identifica e utiliza a pega de raquete tipo continental.

- 3.4. Coloca a bola ao alcance do companheiro, executando corretamente os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. Em vôlei de direita, ombros e cintura rodam para a direita deixando o tronco semi-aberto, a raquete é colocada à frente com uma ligeira pronação do pulso nunca passando o nível dos ombros, realiza-se o batimento no centro do corpo.
 - 3.4.2. Em vôlei de esquerda, ombros e cintura rodam sobre o pé que vai realizar o batimento deixando o tronco semi-aberto, a raquete é colocada à frente com uma ligeira pronação do pulso nunca passando o nível dos ombros, mão não dominante segura na raquete, realiza-se o batimento no centro do corpo, e o braço esquerdo acompanha o movimento para trás permitindo assim um equilíbrio do corpo.
 - 3.4.3. Em smash, roda o pé direito por trás do esquerdo para ficarmos de lado, levantando a raquete e deixando o cotovelo por cima do ombro e o pulso sobre o cotovelo, aponta para a bola com a mão esquerda, o impacto da raquete com bola dá-se com o braço esticado, utiliza o pulso como realizasse um gesto de cobrir a bola por cima, termina pelo lado esquerdo do joelho esquerdo
 - 3.4.4. Em bandeja, parte inicial é igual à do smash, mantendo o movimento 3 em 1, com passos laterais com o corpo mais de lado, o ponto de contacto da bola é numa altura ligeiramente por cima da cabeça e ao lado do corpo, a pancada realiza-se de cima para baixo dando continuidade do movimento com a raquete.
4. Em situação de exercício, num retângulo com 10 metros de largura e 20 metros de comprimento, realiza jogo formal utilizando com critérios os gestos técnicos abordados.
 - 4.1. Realiza serviço colocado, colocando a bola no campo contrário, de forma a dificultar a ação dos adversários e sobe à rede.
 - 4.2. Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, com ou sem ressalto da parede/vidro de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo, colocando a bola de acordo com a posição do adversário, no sentido de dificultar a sua ação.
 - 4.3. Após cada batimento, recupera o enquadramento, privilegiando o equilíbrio da equipa.

- 4.4. Usa o gesto técnico do balão como ação tática que lhe permita subir para a rede, posicionando-se corretamente na zona de ataque, criando assim mais dificuldades aos adversários e mais facilidade em fechar pontos.
- 4.5. Posicionado corretamente numa zona mais defensiva, de forma a conseguir controlar e passar para o contra-ataque, usa os ressaltos nos vidros em seu benefício.

PICKLEBALL - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
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 do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Zona de Não Vólei (kitchen) e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo de *Pickleball*:
 - 4.1. Executa o serviço dando início ao jogo.
 - 4.2. Mantém trocas de bola básicas, utilizando batimentos de direita e de esquerda.
 - 4.3. Cumpre regras fundamentais, como a regra dos dois ressaltos após serviço e as restrições na Zona de Não Vólei (*kitchen*), por forma a dar continuidade ao jogo.
 - 4.4. Demonstra esforço para manter a bola em jogo e coopera eficazmente com o colega em jogos de pares.

PICKLEBALL - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
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 do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) zona de não vólei (*kitchen*) e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo de *Pickleball*:
 - 4.1. Serve corretamente sem batimento ou com batimento no solo, colocando com frequência a bola no campo contrário na sua diagonal oposta (excluindo a *kitchen*), sem falta no respetivo movimento.
 - 4.2. Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima, colocando a bola em frente ou cruzada, de acordo com a posição do adversário, no sentido de dificultar a sua ação.
 - 4.3. Após o serviço, batimento da bola no campo do adversário e devolução deste, crie dificuldades no 3º golpe, posicionando-se corretamente para devolver a bola à direita ou à esquerda em *drop* ou em *drive*.
 - 4.4. Tenta a subida à rede (antes da *kitchen*), fazendo a transição entre a linha de fundo e a linha de *kitchen*, jogando depois em *dink* e esperando o possível levantamento de bola do adversário.

- 4.5. Na situação de resposta ao serviço, responder o mais comprido possível subindo à linha antes da *kitchen* para execução de vólei.

PICKLEBALL - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
3. Adequa as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimento e regras do jogo de singulares e de pares.
4. Em situação de jogo de singulares e/ou a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto ou *side out*, no caso de estar em posição de resposta ao serviço:
 - 4.1. Seleciona a melhor pega da raquete, de acordo com as características do seu jogo.
 - 4.2. Posiciona-se com correção e oportunidade, conforme o batimento que vai executar ou a ação do adversário, selecionado a pancada adequada ao momento.
 - 4.3. Inicia o jogo selecionando e executando corretamente o serviço, por forma a criar dificuldades ao adversário: serviço comprido e de preferência sem batimento.

- 4.4. Seleciona e realiza, oportuna e corretamente, com intencionalidade, as pancadas de defesa e de ataque, conforme a trajetória da bola e a posição do adversário:
 - 4.4.1. Mantém o *dink* na zona de *kitchen*, esperando pelo levantamento de bola do adversário.
 - 4.4.2. Em defesa atrás, consegue executar o *drop* que proporcione a transição para a *kitchen*, transformado uma situação de defesa em ataque.
 - 4.4.3. Execução de vôlei chapado, *punch* (vôlei de ataque) ou de bloqueio quando é atacado sobre o corpo. Vôlei *roll* em caso de resposta a bola abaixo da cintura, vinda do adversário e que o permita manter atrás.
 - 4.4.4. Remate (*overhead*) quando a bola vem alta acima da cabeça, designado por *smash* noutros desportos de raquete.
 - 4.4.5. *Drive*, de direita e esquerda. Pancada que permite a resposta ao serviço, colocação e transição no caso de ataque ao corpo/subida no campo.
 - 4.4.6. *Reset*: o jogador defende atrás ou a meio do campo, a bolas de ataque com resposta com ou sem batimento, devolvendo a bola e permitindo voltar a uma posição de controle sobre o ponto.
 - 4.4.7. Poderá executar outras pancadas de variação durante o jogo como *lob* e *erne*, em situações de proximidade da *kitchen*.
- 4.5. Varia o sistema de jogo, no ataque e na defesa (tática de jogo), e introduz mudanças de velocidade e de direção da execução dos batimentos, por forma a dificultar a ação do adversário.

OUTRAS - ATIVIDADES DE COMBATE (KARATÉ), ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (CANOAGEM, CICLISMO, GOLFE, MONTANHISMO/ESCALADA, PRANCHA À VELA, SURFING, TIRO COM ARCO, VELA e CAMPISMO/PIONEIRISMO) e JOGOS TRADICIONAIS POPULARES

ATIVIDADES DE COMBATE

KARATÉ - Nível Introdução

(o aluno)

1. Em todas as situações de Karaté, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física e moral do parceiro, mesmo que isso implique abdicar de uma possível vantagem pontual.
2. Conhece o objetivo do combate de Karaté (“*Kumite*”), atacar com o braço/mão e a perna/pé de forma controlada as zonas alvo pontuáveis (cabeça, tronco e abdômen) para obter pontos, desenvolvendo a técnica correta e a percepção de distância, sem tocar no parceiro, mantendo sempre uma distância de segurança, parando o ataque a poucos centímetros dos alvos.
3. Conhece o código ético e deontológico do karaté (“Princípios Fundamentais - *Dojo Kun*”) e as pontuações, pontapé à zona da cabeça - 3 pontos (“*ippon*”); pontapé à zona do tronco e abdômen - 2 pontos (“*Wazari*”); e soco ao nível da cabeça, tronco e abdômen - 1 ponto (“*Yuko*”), bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (início do combate, paragem do combate, reinício do combate e faltas) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.

4. Em todas as situações realiza adequadamente a saudação em pé (*“Ritsu Rei”*) em sinal de respeito pela integridade física e moral do parceiro, utiliza corretamente o fato de karaté - opcional (*“Karategi”*), e cumpre as normas de higiene pessoal, específicas desta matéria.
5. Em situação de exercício analítico, à esquerda e à direita, mantém a posição de guarda de combate (*“Kamae”*) de forma estática e dinâmica, à esquerda e à direita, mantendo a cabeça alinhada e olhar dirigido para a frente, o tronco alinhado e rodado a 70°/85° relativamente ao plano sagital, membros superiores fletidos a 30°/45° e dirigidos para a frente com as mãos na linha dos ombros e cotovelos junto ao tronco, membros inferiores ligeiramente afastados e fletidos à largura dos ombros de modo a baixar o centro de gravidade.
6. Em situação de exercício analítico, à esquerda e à direita, a partir da posição de guarda de combate, realiza de forma simples e combinada de frente, trás, lados e diagonal, deslizando os pés de forma controlada e em equilíbrio, as técnicas de deslocamento seguintes:
 - 6.1. *Passo curto* sem cruzar os pés (*“Yoriashi”*), pé da frente desloca primeiro, seguido do pé de trás.
 - 6.2. *Passo intermédio* (*“Tsuguiashi”*), pé de trás aproxima-se do da frente, seguido pelo avanço do pé da frente.
 - 6.3. *Passo longo* (*“Aiumiashi”*), movimento alternado como na marcha.
7. Em situação de exercício analítico, à esquerda e à direita, a partir da posição de guarda de combate, realiza de forma simples e combinada as ações técnicas de ataque diretas seguintes:
 - 7.1. Braço/mão da frente (*“Kizamizuki”*), rodando o tronco em simultâneo com a extensão do braço no plano transversal (para dar impulso e estabilidade), utilizando uma trajetória retilínea e precisa dirigida ao nível da cabeça e tronco, enquanto o ombro acompanha levemente o movimento para dar alcance e manter a estrutura do corpo alinhada, com os pés totalmente assentes no solo, retomando de imediato à posição de guarda em equilíbrio.

- 7.2. Braço/mão de trás (“*Gyakuzuki*”), rodando o tronco em simultâneo com a extensão do braço no plano transversal (para dar impulso e estabilidade), o pé de trás roda ligeiramente para dentro enquanto o calcanhar se eleva, mantendo a parte anterior do pé em contacto com o solo, utilizando uma trajetória retilínea e precisa dirigida ao nível da cabeça e tronco, enquanto o ombro do lado do ataque acompanha levemente o movimento para dar alcance e manter a estrutura do corpo alinhada, retomando de imediato à posição de guarda em equilíbrio.
- 7.3. Perna/pé da frente ou de trás (“*Maegeri*”), executa a elevação da coxa, acompanhada da flexão do joelho seguida da extensão da perna, projetando o pé para a frente com a planta ou bola do pé (“*Koshi*”), seguido de uma flexão da perna, com o tronco alinhado, utilizando uma trajetória retilínea dirigida ao nível do abdómen. Mantém o pé de apoio em contacto com o solo e ligeiramente ajustado para acompanhar a linha de ataque, sem comprometer o equilíbrio, regressando à posição de guarda.
8. Em situação de exercício analítico, à esquerda e à direita, a partir da posição de guarda de combate, realiza de forma simples e combinada as ações técnicas de defesa seguintes:
 - 8.1. Derivação (“*Soto/Ushi uke*”), realizando com o braço da frente e/ou de trás com a mão aberta um movimento circular ou oblíquo, simulando o contacto com um ataque direto ao nível da cabeça e tronco, mantendo-se em equilíbrio posicional.
 - 8.2. Esquiva (“*Taisabaki*”), rodando o corpo sobre um eixo vertical, entre 45° e 90° para sair da linha de ataque, desviando o corpo por rotação como se estivesse a evitar um ataque direto dirigido ao nível da cabeça, tronco e abdómen, utilizando uma combinação coordenada de movimento de anca, tronco e pés, mantendo-se em equilíbrio posicional.
9. Em situação de exercício analítico com o parceiro em cooperação, à esquerda e à direita, aplica com oportunidade, distância correta, ritmo adequado e correção global o padrão das seguintes ações técnico-táticas:
 - 9.1. Controla os diferentes tipos de distâncias do combate - *CURTA*, colocando o corpo próximo do parceiro (zona de finalização); - *MÉDIA*, dentro do alcance direto de ataques de braço ou pontapé simples (zona de preparação/finalização); - *LONGA*, fora

do alcance direto do parceiro (zona de observação/preparação), identificando o tipo de deslocamento e o ritmo adequado para controlar essas distâncias, aproximando-se ou afastando-se do parceiro de forma equilibrada (transição).

- 9.2. Realiza ações motoras simples diretas de braço/mão (1 ponto) - com o braço da frente (“*Kizamizuki*”) e com o braço de trás (“*Gyakuzuki*”) - e diretas de perna/pé (2 pontos) - com a perna da frente e de trás (“*Maegeri*”), utilizando uma trajetória retilínea, com velocidade, precisão e controlo absoluto (autocontrolo), dirigindo com critério as técnicas às zonas pontuáveis do tronco e abdómen sem toque, sem causar qualquer dano físico ao parceiro, adequadas para cada distância e com recurso a diferentes deslocamentos.
10. Em situação de exercício analítico com o parceiro em cooperação, à esquerda e à direita, a partir da posição de guarda de combate, o atacante realiza um ataque direto ao tronco (sem tocar) e o defensor uma transição defesa e contra-ataque ao tronco (sem tocar), utilizando adequadamente o deslocamento curto, intermédio e longo:
 - 10.1. Sobre um ataque simples direto de braço/mão da frente (“*Kizamizuki*”) ou de trás (“*Gyakuzuki*”), dirigido ao nível do tronco (sem tocar), executa a defesa derivação (“*Soto/Ushi uke*”), desviando o ataque para fora da linha central, e realiza de imediato um contra-ataque com uma técnica direta ao tronco de braço/mão ou perna/pé de forma precisa e controlada (sem tocar).
 - 10.2. Sobre um ataque simples direto de braço/mão da frente (“*Kizamizuki*”) ou de trás (“*Gyakuzuki*”), dirigido ao nível do tronco (sem tocar), executa a defesa esquiva (“*Taisabaki*”), desviando o corpo para fora da linha do ataque, e realiza de imediato um contra-ataque com uma técnica direta ao tronco de braço/mão ou perna/pé de forma precisa e controlada (sem tocar).
 - 10.3. Sobre um ataque simples direto de perna/pé de trás (“*Maegeri*”), dirigido ao nível do abdómen (sem tocar), executa a defesa esquiva (“*Taisabaki*”), desviando o corpo para fora da linha do ataque, e realiza de imediato um contra-ataque com uma técnica direta ao tronco de braço/mão ou perna/pé de forma precisa e controlada (sem tocar).

11. Em situação de exercício analítico e de jogo dual (oposição colaborativa), associa os seus deslocamentos aos do parceiro para identificar rapidamente zonas pontuáveis (tronco e abdómen), aproveitando para executar ataques diretos com a mão/pé (sem tocar) dirigidos à zona aberta do parceiro.
12. Em situação de exercício analítico e de jogo dual (oposição colaborativa), realiza com oportunidade e timing o maior número de ataques diretos (sem tocar) às zonas abertas pontuáveis, realizando as ações técnico-táticas de ataque e defesa com mudança de ritmo, controlo de distância e ações de dissuasão através de uma guarda ativa (provocando rutura) como forma de procurar planos de abertura/desequilíbrio na guarda do parceiro para pontuar - ataque de mão (1 ponto) e pé (2 pontos) ao tronco e abdómen (sem tocar).

KARATÉ - Nível Elementar

(o aluno)

1. Em todas as situações de Karaté, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física e moral do parceiro, mesmo que isso implique abdicar de uma possível vantagem pontual.
2. Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos.
3. Conhece o objetivo do combate de Karaté (“*Kumite*”), atacar com o braço/mão e a perna/pé de forma controlada para obter pontos, o código ético e deontológico do karaté (“Princípios Fundamentais - *Dojo Kun*”) e as pontuações, pontapé à zona da cabeça - 3 pontos (“*ippon*”); pontapé à zona do tronco e abdómen - 2 pontos (“*Wazari*”); e soco ao nível da cabeça, tronco e abdómen - 1 ponto (“*Yuko*”), bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (duração, diferença de pontos, início do combate, paragem do combate, reinício do combate e faltas) adequando a sua atuação a esse conhecimento enquanto praticante, juiz e árbitro.

4. Em situação de exercício analítico e de jogo dual (oposição colaborativa), com o parceiro em posição de guarda de combate, à esquerda e à direita, aplica com oportunidade, distância correta, ritmo adequado e correção global o padrão das seguintes ações técnico-táticas:
 - 4.1. Realiza a ação motora lateral direta de perna/pé - pontapé lateral (“*Sokutogeri*” ou “*Yokogeri*”), utilizando um movimento inicial de rotação sobre o eixo vertical, com elevação do joelho, extensão lateral do membro inferior e uma trajetória retilínea dirigida à zona do abdómen (2 pontos), com velocidade, equilíbrio, precisão e controlo absoluto (autocontrolo) adequada a cada distância e com recurso a diferentes deslocamentos.
 - 4.2. Realiza a ação motora circular de perna/pé - pontapé circular (“*Mawashigeri*”), rodando o tronco segundo um eixo vertical, com elevação do joelho, utilizando uma trajetória circular dirigida à zona lateral do tronco (2 pontos), com velocidade, equilíbrio, precisão e controlo absoluto (autocontrolo), com recurso a diferentes deslocamentos.
5. Em situação de exercício analítico e de jogo dual (oposição colaborativa), associa os seus deslocamentos aos do parceiro para identificar rapidamente zonas abertas (tronco e abdómen), aproveitando para dirigir ataques laterais diretos e circulares à zona aberta do parceiro (sem tocar).
6. Em situação de exercício analítico e de jogo dual (oposição colaborativa), a partir da posição de guarda, à direita e à esquerda, associa os deslocamentos próprios e os do parceiro para aplicar com oportunidade e correção global o padrão de execução das técnicas de defesa seguintes:
 - 6.1. Bloco, para interromper mecanicamente a ação ofensiva na sua trajetória circular de perna/pé, antes da concretização do ataque, mantendo-se em equilíbrio e em posição de contra-atacar oportunamente a zona aberta.
 - 6.2. Derivação, para alterar as trajetórias da ação ofensiva do parceiro (ataques diretos) neutralizando o ataque, mantendo-se em equilíbrio e em posição de contra-atacar a zona aberta.

- 6.3. Esquiva (“*Taisabaki*”), rodando o corpo sobre um eixo vertical, entre 45° e 90°, desviando-se da linha de ataque, neutralizando o ataque direto ou circular do parceiro, mantendo-se em equilíbrio e em posição de contra-atacar a zona aberta.
7. Em situação de exercício analítico e de jogo dual (oposição colaborativa), realiza com oportunidade e timing o maior número de ataques diretos, laterais e circulares (sem tocar) às zonas abertas pontuáveis, realizando as ações técnico-táticas de ataque e defesa com mudança de ritmo, controlo de distância e ações de dissuasão através de uma guarda ativa (provocando rutura) como forma de procurar planos de abertura/desequilíbrio na guarda do parceiro para obter ponto - ataque de braço/mão (1 ponto) e de perna/pé (2 pontos) ao tronco e abdómen (sem tocar).
8. Em situação de exercício analítico e de jogo dual (oposição aberta), realiza com oportunidade a ação técnico-tática defensiva - bloqueio, derivação e esquiva - associando corretamente o tipo de ataque recebido à resposta defensiva adequada, mantendo o equilíbrio, a posição de guarda e disponibilidade para contra-atacar a zona aberta.
9. Em situação de jogo (oposição aberta), procura ganhar vantagem pontual, aplicando as regras simplificadas para as ações técnico-táticas abordadas, recorrendo ao ataque, à antecipação (perceção/análise) e ao contra-ataque, utilizando a mudança adequada de ritmo, leitura tática da distância e adaptação da técnica à zona de pontuação válida.

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

CANOAGEM - Nível Introdução

Aptidão necessária para a aprendizagem da CANOAGEM:

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

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material (equipamento e embarcação, com ou sem ajuda de um companheiro).
2. Conhece e identifica as funções do equipamento que utiliza: colete de salvação, embarcação (poço e quebra-mar, proa e popa) e pagaia, conhece as regras de segurança, verificando e corrigindo se necessário as condições de flutuabilidade do caiaque e seleciona a pagaia e o caiaque de acordo com a sua altura e peso.
3. Cumpre um trajeto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajetória pré-estabelecida ou alternando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio da embarcação:
 - 3.1. Posiciona-se corretamente no caiaque, sentado com as pernas semi-fletidas e joelhos ligeiramente afastados, e mantendo o tronco próximo da vertical ou ligeiramente inclinado à frente de forma a favorecer as suas ações.
 - 3.2. Embarca e desembarca do caiaque, colocando a pagaia atravessada (“cruzada”) no caiaque, à frente ou atrás do quebra-mar, utilizando dois pontos de apoio: uma mão agarra no quebra-mar e na cana da pagaia e a outra, apoiada na cana da pagaia assente na margem.

- 3.3. Propulsiona o caiaque, pegando a pagaia corretamente com as mãos equidistantes das respectivas pás: - introduzindo a pá na água o mais à frente possível (com extensão do braço e avanço do ombro correspondente), com a mão que se encontra no plano superior sem ultrapassar o eixo longitudinal do caiaque; - colocando a face interior da pá perpendicular ao eixo longitudinal do caiaque, na imersão; - com ligeira rotação do tronco, recuo do ombro e flexão do braço correspondente, “sacando-a” o mais atrás possível.
- 3.4. Utiliza a propulsão circular para corrigir a direção do caiaque (em marcha à frente), introduzindo a pagaia à frente, descrevendo um arco de círculo da proa à popa.
- 3.5. 3.5 - Para ou desloca o caiaque à retaguarda, sempre que necessário; executando movimentos de retropulsão, ajustando a pega da pagaia, em movimento inverso ao da propulsão.
- 3.6. Quando a embarcação se vira:
 - 3.6.1. Sai do caiaque num movimento contínuo, colocando as mãos no quebra-mar e realizando um movimento rápido e sincronizado de extensão dos braços e elevação da bacia.
 - 3.6.2. Coloca o caiaque com o “poço” para cima (evitando que entre mais água) e se necessário, utiliza-o como salva-vidas, agarrando-se à embarcação, deslocando-se para a margem ou aguardando calmamente que lhe deem apoio.

CANOAGEM - Nível Elementar

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material, nomeadamente: extração da água do caiaque, acondicionamento no transporte, arrumação e conservação do caiaque no posto náutico.
2. Cooperar com o companheiro mais apto, aceitando as suas indicações e adequando as suas ações às funções que lhe são atribuídas e às ações/explicações do companheiro.

3. Conhece as leis da navegação e o significado de “bombordo e estibordo” e “sotavento e barlavento”.
4. Interpreta os movimentos da água, a influência do vento, refluxo da água na margem, marés, obstáculos submersos, adequando as suas ações a estes elementos.
5. Cumpre um trajeto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajetória pré-estabelecida ou alterando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio na embarcação:
 - 5.1. Define a melhor trajetória do percurso, selecionando e executando corretamente os movimentos de propulsão e retropulsão, corrigindo-a sempre que necessário, utilizando movimentos de propulsão circular.
 - 5.2. Corrige, se necessário, a direção do caiaque em marcha-atrás através da retropulsão circular (movimento inverso à propulsão circular).
6. Seleciona e executa adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente, na realização de circuitos “em oito”, “em triângulo” ou outros, mantendo o equilíbrio da embarcação (sem virar).
7. Desce pequenos rápidos ou açudes, selecionando a melhor trajetória e utilizando adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente.

CANOAGEM - Nível Avançado

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material, nomeadamente: extração da água do caiaque, acondicionamento no transporte, arrumação e conservação do caiaque no posto náutico.

2. Coopera com o companheiro mais apto, aceitando as suas indicações e adequando as suas ações às funções que lhe são atribuídas e às ações/explicações do companheiro.
3. Conhece as leis da navegação e o significado de “bombordo e estibordo” e “sotavento e barlavento”.
4. Interpreta os movimentos da água, a influência do vento, refluxo da água na margem, marés, obstáculos submersos, adequando as suas ações a estes elementos.
5. Cumpre um trajecto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajetória pré-estabelecida ou alterando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio na embarcação:
 - 5.1. Define a melhor trajetória do percurso, seleccionando e executando corretamente os movimentos de propulsão e retropulsão, corrigindo-a sempre que necessário, utilizando movimentos de propulsão circular.
 - 5.2. Corrige, se necessário, a direção do caiaque em marcha-atrás através da retropulsão circular (movimento inverso à propulsão circular).
6. Seleciona e executa adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente, na realização de circuitos “em oito”, “em triângulo” ou outros, mantendo o equilíbrio da embarcação (sem virar).
7. Desce pequenos rápidos ou açudes, seleccionando a melhor trajetória e utilizando adequadamente as técnicas aprendidas anteriormente.

CICLISMO - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, aceitando as indicações que lhe são dirigidas.

2. Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções, utilizando esse conhecimento na reparação, manutenção e utilização da bicicleta:
 - 2.1. Escolhe uma bicicleta de tamanho adaptado à sua estatura (tamanho de quadro e roda).
 - 2.2. Regula a altura do selim em função da sua estatura, de forma tendencialmente autónoma.
 - 2.3. Coloca a corrente nas rodas pedaleiras e/ou carretos sempre que a mesma sai do lugar.
 - 2.4. Desmonta e monta as duas rodas da bicicleta e o respetivo pneu, após remendar ou substituir a câmara-de-ar e verificar as condições do pneu.
3. Conhece e utiliza as normas e o equipamento necessário para garantir a segurança na atividade, nomeadamente:
 - 3.1. Coloca o capacete na cabeça, devidamente ajustado e apertado, com o separador de fita por debaixo do lóbulo da orelha.
 - 3.2. Se utiliza óculos, coloca as hastes por fora das fitas que seguram o capacete.
 - 3.3. Toma as devidas precauções para não sujar ou encravar nas partes móveis a roupa/equipamento que utiliza.
 - 3.4. Compreende a necessidade de utilizar pressão adequada nos pneus e travões devidamente afinados.
4. Conhece e adota comportamentos de defesa:
 - 4.1. Mantém contacto com a bicicleta em três pontos (pedais, selim e guiador);
 - 4.2. Avisa, antecipadamente, de forma sonora e visual das manobras a realizar (abrandar, parar, virar à esquerda ou à direita, e ultrapassar).
 - 4.3. Verifica as condições de segurança no momento do arranque, em relação a outros elementos em proximidade, observando à sua esquerda e à retaguarda.
 - 4.4. Reconhece a importância de assumir um correto posicionamento na via, ocupando o meio da faixa de rodagem quando adequado.
 - 4.5. Estabelece contacto visual com os outros utilizadores da via.

- 4.6. Antecipa a possibilidade de comportamentos inesperados por parte de outros utilizadores, baseando-se na sua velocidade e trajetória, adotando as opções mais seguras para todos.
- 4.7. Diminui a velocidade na aproximação de uma escolha de itinerário, obstáculo ou passadeira de peões.
- 4.8. Informa os companheiros sempre que existem outros utilizadores ou situações de perigo.
5. Realiza, com equilíbrio e coordenação, um circuito de prevenção rodoviária em bicicleta (BMX, BTT, outras), num espaço plano e seco, sem limite de tempo, adotando comportamentos de defesa e cumprindo as regras e os sinais de trânsito, bem como as seguintes destrezas:
 - 5.1. Monta na bicicleta junto à direita da via, com as mãos no guiador; inclina a bicicleta para si, levanta a perna por cima/por trás do selim e coloca o pé no pedal do lado oposto.
 - 5.2. Antes de avançar, olha para trás pelo lado esquerdo, para verificar a existência de outros veículos; sinaliza o início da marcha e arranca na bicicleta a pedalar, com as duas mãos no guiador, um pé no pedal às 2 h e o outro apoiado no solo, sem ou com ligeiras oscilações laterais.
 - 5.3. Percorre uma distância de 2 m em linha reta, num corredor de 25 cm, a pedalar ou sem pedalar, mantendo uma trajetória estável. Não coloca o pé no solo e as rodas da bicicleta não pisam ou pisam ligeiramente as linhas do corredor.
 - 5.4. Desloca-se em frente, a pedalar ou sem pedalar, evita o sentido proibido e cumpre o sinal de obrigação.
 - 5.5. Mantém a condução da bicicleta e realiza sinalética de viragem à direita, virando de seguida à direita, sem provocar grandes oscilações laterais e sem colocar o pé no solo.
 - 5.6. Mantém a condução da bicicleta e olha para trás pelo lado esquerdo, realizando de seguida a sinalética de viragem à esquerda, desvia-se para o extremo esquerdo da sua via e vira à esquerda, sem grandes oscilações laterais e sem colocar o pé no solo.
 - 5.7. Simula a ultrapassagem de veículos ou obstáculos que se encontram a 5 metros entre si, realizando os procedimentos de segurança necessários às manobras de curva à esquerda e à direita (em curva/contracurva); não toca nos cones e não coloca o pé no solo.

- 5.8. Passa por baixo de um obstáculo na via, baixando o tronco para passar sob uma fasquia com largura de 1 a 1,5 m e com diferentes alturas: 1 m (roda de 16/20 polegadas); 1,10 m (roda de 24 polegadas), 1,25 m (roda 26 polegadas); não toca na fasquia ou nos postes que a suportam nem coloca o pé no solo, podendo existir pequenas oscilações.
- 5.9. Perante um sinal de STOP, um semáforo com luz vermelha ou um peão na passadeira, abranda ou para, levantando o rabo do selim, com as mãos no guiador, pousa o pé no solo junto à roda da frente, mantendo uma distância de segurança dos restantes utilizadores da via.
- 5.10. Antes de reiniciar a marcha, olha para trás pelo lado esquerdo, para verificar a existência de outros veículos; sinaliza o início da marcha e arranca na bicicleta a pedalar, com as duas mãos no guiador, um pé no pedal às 2 h e o outro apoiado no solo, sem ou com ligeiras oscilações laterais.
- 5.11. Abranda, perante um sinal de perda de prioridade, um semáforo com luz amarela ou na aproximação a uma passadeira:
- 5.11.1. Se for necessário parar, levanta o rabo do selim, com as mãos no guiador, pousa o pé no solo junto à roda da frente, mantendo uma distância de segurança dos restantes utilizadores da via.
- 5.11.2. Se não for necessário parar, acelera continuando a pedalar.
- 5.12. Entra numa rotunda de quatro entradas, com uma faixa de 3 m de diâmetro, no sentido giratório obrigatório e pelo lado direito; executa diversas vezes de forma a optar pelas 4 saídas possíveis, adotando os procedimentos de segurança necessários para se manter ou sair da rotunda em cada uma das diferentes situações; as rodas da bicicleta não pisam as linhas que definem a via e não coloca o pé no solo.
- 5.13. Cumpre a sinalética indicada pelo agente de autoridade em detrimento da sinalética do solo ou dos sinais de trânsito.
- 5.14. Desmonta da bicicleta, durante o abrandamento e paragem, levantando o rabo do selim, com as mãos no guiador, pousando o pé no solo junto à roda da frente e levantando a perna contrária por cima/por trás do selim.

CICLISMO - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.
2. Conhece os benefícios de deslocar-se em bicicleta, ao nível:
 - 2.1. Da pegada ecológica (impacto ambiental).
 - 2.2. Dos estilos de vida ativa e saudável.
3. Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções, utilizando esse conhecimento na reparação, manutenção e utilização da bicicleta:
 - 3.1. Limpa/lava a bicicleta e lubrifica as suas partes móveis (corrente, desviadores, pedais).
 - 3.2. Afina os travões.
 - 3.3. Afina as mudanças da bicicleta.
 - 3.4. Utiliza as ferramentas adequadas às diferentes situações nomeadamente a bomba de mão, conjunto de chaves sextavadas etc.
4. Conhece e utiliza as normas e o equipamento necessário para garantir a segurança na atividade, nomeadamente:
 - 4.1. Coloca o capacete na cabeça, devidamente ajustado e apertado, com o separador de fita por debaixo do lóbulo da orelha.
 - 4.2. Se utiliza óculos, coloca as hastes por fora das fitas que seguram o capacete.
 - 4.3. Toma as devidas precauções para não sujar ou encravar nas partes móveis a roupa/equipamento que utiliza.
 - 4.4. Compreende a necessidade de utilizar pressão adequada nos pneus e travões devidamente afinados.
 - 4.5. Reconhece a obrigatoriedade de utilizar luzes e refletos na bicicleta.

5. Conhece e adota comportamentos de defesa:

- 5.1. Quando anda em grupo, mantém-se junto do mesmo de forma coesa, em fila indiana ou dois a dois (mais impacto visual e mais fácil de ultrapassar).
- 5.2. Mantém uma distância suficiente para os outros utilizadores em função das condições existentes.
- 5.3. Prepara-se para travar quando observa obstáculos ou possíveis situações de perigo perto da faixa de rodagem.
- 5.4. Confirma a existência de condições de segurança para realizar uma ultrapassagem, antecipando o tempo necessário para a mesma e eventuais obstáculos ou situações de perigo.

6. Realiza um percurso de bicicleta dentro do perímetro escolar, num espaço seco e variado, com pequenos declives a descer e a subir, com limite de tempo, cumprindo com equilíbrio e coordenação as técnicas individuais básicas de condução (montar, desmontar, condução, equilíbrio e propulsão), bem como as seguintes indicações:

- 6.1. Cumpre as normas de segurança.
- 6.2. Apresenta comportamento de defesa.
- 6.3. Conhece e cumpre regras e sinais de trânsito (de perigo, proibição, obrigação e informação), de acordo com o código da estrada.
- 6.4. Realiza sinalética para os outros utilizadores, antecipando as suas manobras e a paragem.
- 6.5. Doseia convenientemente o esforço de acordo com a distância ou tempo da atividade.
- 6.6. Agarra um objeto que se encontra num plano inferior, quer com a mão esquerda quer com a direita, e coloca-o num plano elevado.
- 6.7. Em andamento, a pedalar ou sem pedalar, retira o bidão/garrafa do suporte, bebe água e volta a colocá-lo no mesmo local, num espaço de 10 metros, sem grandes oscilações e sem colocar o pé no solo.
- 6.8. Mantém o equilíbrio dentro de um retângulo de 2 m x 1 m durante um período de 5 a 10 segundos, sem colocar os pés no solo e de seguida volta a arrancar.

6.9. Desloca-se em linha reta e retira as duas mãos do guidador ao mesmo tempo, durante 5 m, mantendo a direção e sem ou com pequenas oscilações.

6.10. Observa objetivamente os acidentes espaciais, define uma trajetória e adota a posição mais correta nas seguintes situações:

6.10.1. Plano horizontal - posição de velocidade cruzeiro:

Peso distribuído sobre as duas rodas (mais na traseira); tronco alto com braços ligeiramente fletidos; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para o exterior (baixo); mãos a agarrar nos punhos e nas manetas de travão (dianteiro e traseiro).

6.10.2. Subidas:

Peso distribuído sobre as duas rodas; coloca o tronco numa posição mais baixa e avançada e perto do guidador; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para baixo com as mãos a puxar o guidador para baixo e para trás; sentado na ponta dianteira do selim ou a pedalar em pé.

6.10.3. Descidas:

Coloca o tronco numa posição mais baixa e recuada; braços semi-fletidos para fora com efeito de amortecimento; mãos a agarrar os punhos e as manetas de travão (dianteiro e traseiro), utilizando ambos os travões para controlar a velocidade sem bloquear as rodas; pernas fletidas para efeito de amortecimento e afastadas do quadro para não sofrer vibrações da bicicleta; pés paralelos e a efetuar força sobre os pedais para equilibrar a bicicleta.

6.10.4. Propulsão - Cadência de pedalada e desmultiplicação - diferentes velocidades:

Antecipa a colocação de mudanças, realizando um escalonamento suave; mantém o alinhamento da corrente entre a pedaleira e os carretos; pedala sentado com uma frequência alta; pedala em pé, sobre os pedais, baloiçando

lateralmente a bicicleta com os braços, com a finalidade de juntar a força das pernas com a dos braços; realiza pedalada de pistão.

6.10.5. Mudanças de direção

Modera a velocidade antes da curva, utilizando os travões (dianteiro e traseiro); coloca uma mudança mais leve devido à perda de velocidade; procura aumentar o raio da curva o mais possível, tendo em conta as várias inclinações possíveis entre o ciclista e a bicicleta (noção de aderência); e exerce força no pedal do lado de fora da curva, colocando-o em baixo.

6.10.6. Anda ao lado de outro companheiro (a par), mantendo uma distância de segurança para os guiadores não se tocarem.

6.10.7. Anda na roda do ciclista da frente, mantendo uma distância pequena da sua roda dianteira para a roda traseira do companheiro que vai à sua frente (20-50 cm), em trajetória e velocidade constantes, com as mãos nas manetas de travão (dianteiro e traseiro).

CICLISMO - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.
2. Conhece os benefícios de deslocar-se em bicicleta, ao nível:
 - 2.1. Da economia doméstica.
 - 2.2. Da gestão de risco.

3. Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções, utilizando esse conhecimento na reparação, manutenção e utilização da bicicleta:
 - 3.1. Conhece o material necessário que o deve acompanhar numa saída da escola, nomeadamente uma câmara-de-ar adequada ao tamanho de roda, a bomba de mão, um conjunto de chaves sextavadas e a chave de cravar elos de corrente.
 - 3.2. Sabe arranjar uma corrente partida usando a chave de cravar elos de corrente e/ou utilizando um elo rápido.
4. Conhece e utiliza as normas e o equipamento necessário para garantir a segurança na atividade, nomeadamente:
 - 4.1. Utiliza luzes, dianteira (branca fixa) e traseira (vermelha intermitente), quando existe pouca visibilidade (amanhecer, entardecer, noite e más condições climatéricas - nevoeiro e chuva).
 - 4.2. Utiliza um suporte dianteiro no guiador, ou traseiro nas escoras ou espigão do selim, para levar o seu material de forma segura e acondicionada, ou através de uma mochila devidamente ajustada às costas.
5. Conhece e adota comportamentos de defesa, nos percursos realizados dentro e fora da escola:
 - 5.1. Realiza uma escolha criteriosa sobre as vias públicas a percorrer, optando pelas que estão preparadas para utilização da bicicleta (ciclovias), com menor intensidade de tráfego e com maior visibilidade (luz artificial e sol).
 - 5.2. Mantém uma distância suficiente para o veículo da frente para poder reagir atempadamente, aumentando essa distância em caso de chuva.
 - 5.3. Prepara-se para travar quando observa crianças e animais perto da faixa de rodagem.
 - 5.4. Quando ultrapassa um veículo de grandes dimensões (camião, autocarro etc.), confirma que não há pessoas ou animais a cruzar a rua pela sua frente.
6. Realiza um percurso de bicicleta, com piso seco, alcatroado, empedrado ou em todo-terreno suave, com pequenos declives a descer e a subir, com limite de tempo, realizando com equilíbrio e coordenação as técnicas individuais e coletivas, básicas e

elementares do ciclismo nomeadamente as necessárias desmultiplicações. Conhece e cumpre o código da estrada, as normas de segurança e adota comportamentos de defesa, garantindo a segurança no que respeita a outros veículos, bens, pessoas ou animais:

6.1. Num trajeto na via publica de baixa/média intensidade de tráfego rodoviário.

6.2. Numa zona de campo com subidas e descidas suaves.

7. Observa objetivamente os acidentes espaciais, define uma trajetória e adota a posição mais correta nas seguintes situações:

7.1. Plano horizontal

7.1.1. Posição de velocidade cruzeiro:

Peso distribuído sobre as duas rodas (mais na traseira); tronco alto com braços ligeiramente fletidos; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para o exterior (baixo); mãos a agarrar nos punhos e nas manetas de travão (dianteiro e traseiro)

7.1.2. Plano horizontal - posição de velocidade:

Peso do ciclista distribuído sobre as duas rodas; tronco estirado e baixo com braços ligeiramente fletidos; sentado ou em pé; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para o exterior (baixo); mãos a agarrar os punhos e nas manetas de travão (dianteiro e traseiro); pedala em pistão ou em redondo (estribos ou pedais de encaixe).

7.2. Subidas:

Peso distribuído sobre as duas rodas; coloca o tronco numa posição mais baixa e avançada e perto do guiador; cotovelos ligeiramente afastados do tronco e fletidos para baixo com as mãos a puxar o guiador para baixo e para trás; sentado na ponta dianteira do selim ou a pedalar em pé.

7.3. Descidas:

Coloca o tronco numa posição mais baixa e recuada; braços semi-fletidos para fora com efeito de amortecimento; mãos a agarrar os punhos e as manetas de travão (dianteiro e traseiro), utilizando ambos os travões para controlar a velocidade sem bloquear as rodas; pernas fletidas para efeito de amortecimento e afastadas do quadro para não sofrer vibrações da bicicleta; pés paralelos e a efetuar força sobre os pedais para equilibrar a bicicleta.

7.4. Propulsão - Cadência de pedalada e desmultiplicação - diferentes velocidades:

Antecipa a colocação de mudanças, realizando um escalonamento suave; mantém o alinhamento da corrente entre a pedaleira e os carretos; pedala sentado com uma frequência alta; pedala em pé, sobre os pedais, baloiçando lateralmente a bicicleta com os braços, com a finalidade de juntar a força das pernas com a dos braços; realiza pedalada em redondo (estribos ou pedais de encaixe); realiza sprints, iniciando parado com o pé no solo e vai aumentando a desmultiplicação conforme ganha velocidade;

7.5. Mudanças de direção:

Modera a velocidade antes da curva, utilizando os travões (dianteiro e traseiro); coloca uma mudança mais leve devido à perda de velocidade; procura aumentar o raio da curva o mais possível, tendo em conta as várias inclinações possíveis entre o ciclista e a bicicleta (noção de aderência); exerce força no pedal do lado de fora da curva, colocando-o em baixo; exerce força para baixo no punho do lado de fora da curva; volta a pedalar o mais rápido possível para perder o mínimo de velocidade (após o vértice da curva); coloca o rabo fora do selim, com as pernas semi-fletidas e afastadas do quadro; realiza curvas em trajetória neutra, rápida (vértice adiantado, atrasado e neutro) e de emergência.

7.6. Saltos:

Ao aproximar-se do obstáculo, pressiona a bicicleta para o solo, com os braços e as pernas; eleva o corpo rapidamente e imediatamente antes do obstáculo, puxando os punhos do guidador para cima (levantando a roda da frente) e os pedais para cima e para trás (levantando a roda traseira); amortece o impacto do corpo na receção, fletindo os braços e as pernas.

7.7. Anda ao lado de outro companheiro (a par), mantendo uma distância de segurança para os guiadores não se tocarem.

7.8. Relevos simples com 2 ou 3 ciclistas

Mantém uma distância pequena da sua roda dianteira com a roda traseira do ciclista que vai à sua frente (20-50 cm); mantém uma trajetória e velocidade constantes; mantém as mãos nas manetas de travão (dianteiro e traseiro); após um tempo determinado na frente, o ciclista afasta-se e deixa passar os que iam na roda, colocando-se em última posição.

7.9. Doseia convenientemente o esforço de acordo com a distância ou tempo da atividade.

7.10. Seleciona de forma adequada o que comer e beber e os momentos para o fazer, tendo em conta o tempo da atividade.

GOLFE - Nível Introdução

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros e cumpre as regras de segurança estabelecidas, nas situações de exercício e jogo, respeitando a sua integridade física e a dos colegas.
2. Trata os colegas e concorrentes com igual cordialidade e respeito, evitando ações que, infringindo o espírito do jogo, ponham em risco a verdade dos resultados.

3. Conhece o objetivo do jogo e as principais características de um campo de golfe, incluindo número de buracos (9 ou 18), diferentes comprimentos dos buracos e respetiva classificação (“par”) e os principais elementos que compõem cada buraco (“Tee”, “Fairway” e “Green”).
4. Conhece as principais regras oficiais de jogo que lhe permitam efetuar competições de “Putt” e “Chipp&Putt”, tanto em jogo por pancadas (“Stroke play”) como em jogo por buracos (“Match play”).
5. Conhece a origem e história do golfe, assim como as principais características e utilizações específicas dos diferentes tacos que compõem um conjunto de jogo (“putter”, ferros e madeiras).
6. Conhece o vestuário/equipamento adequado e as principais regras de etiqueta relacionadas com a cortesia no Campo de Golfe e cuidados com o campo.
7. Em situações de exercício ou competição de “Skills” (em interior), com reprodução de situações de pancada longa (com ferros 5 ou 7 para alvos verticais de grandes dimensões), Chipp (com ferros 5, 7 ou PW para alvos horizontais de grandes dimensões) e Putt (a distâncias curtas ou médias para o buraco e área circundante), utiliza de forma adequada as ações técnicas respetivas de modo a obter a maior pontuação possível:
 - 7.1. Putt e Chipp, realizando o batimento com movimento pendular de braços e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:
 - 7.1.1. Faz pontaria, definindo a linha bola-alvo e colocando a face do taco perpendicular à mesma.
 - 7.1.2. Coloca as mãos (pega) mantendo as palmas de ambas viradas uma para a outra e paralelas à face do taco.
 - 7.1.3. Assume uma postura correta, mantendo uma posição confortável, colocando os pés ligeiramente afastados, ligeira flexão das pernas, flexão do tronco à frente e braços pendentes.
 - 7.1.4. Assegura alinhamento do corpo de modo que as linhas dos ombros e dos pés fiquem paralelas à linha bola-alvo.
 - 7.1.5. Coloca a bola à sua frente e no meio dos dois apoios.

- 7.2. Pancada longa com o movimento de balanço (“*Swing*”) com pequena ou média amplitude e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:
 - 7.2.1. Faz pontaria, definindo a linha bola-alvo e colocando a aresta inferior da face do taco perpendicular à mesma.
 - 7.2.2. Inicia a pega pela mão esquerda (para destros) e coloca a mão direita à frente e bem encostada à esquerda.
 - 7.2.3. Assume a postura correta, com os pés à largura dos ombros e peso do corpo distribuído igualmente nos dois apoios, mantendo ligeira flexão das pernas com flexão do tronco pelas ancas e braços naturalmente pendentes.
 - 7.2.4. Assegura o alinhamento do corpo de modo que as linhas dos ombros e dos pés fiquem paralelas à linha bola-alvo.
 - 7.2.5. Coloca a bola à sua frente e no meio dos dois apoios.
8. Em situações de competição de “*Chipp&Putt*” (na possibilidade de utilização de campo) utiliza de forma adequada as ações técnicas referidas nos pontos 7.1 e 7.2, de modo a terminar cada buraco com o menor número de pancadas.

GOLFE - Nível Elementar

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros e cumprir as regras de segurança estabelecidas, nas situações de exercício e jogo, respeitando a sua integridade física e a dos colegas.
2. Trata os colegas e concorrentes com igual cordialidade e respeito, evitando ações que, infringindo o espírito ou a letra das regras do jogo, ponham em risco a verdade dos resultados.
3. Conhece as características de um campo de golfe, incluindo os diferentes elementos que compõem cada buraco (“*tee*” “*Fairway*”, “*Rough*”, obstáculos de areia (“*bunkers*”) ou de água e “*Green*”), assim como a classificação (“*par*”) dos buracos.

4. Conhece as principais regras oficiais de jogo que lhe permitam efetuar competições de “*Chipp&Putt*”, “*Pitch&Putt*” ou volta de 9 buracos e sabe que alguns campos acrescentam regras específicas, designadas por “Regras Locais”.
5. Conhece o vestuário/equipamento adequado e as principais regras de etiqueta relacionadas com a cortesia no campo, prioridade no campo e cuidados com o campo.
6. Conhece as características (comprimento, peso e “*loft*”) dos diferentes tacos que compõem um conjunto de jogo (“*putter*”, ferros e madeiras), assim como as trajetórias da bola resultantes da sua utilização.
7. Conhece os termos, relativos à pontaria/face do taco, “enquadrada”, “aberta” e “fechada” e adequa a sua ação às indicações do professor.
8. Em situações de exercício ou de competição de “*Putt*” (com registo dos resultados), a distâncias curtas (1 a 2 metros) e intermédias (2 a 4 metros) para o buraco e área marcada à frente do mesmo. Executa o movimento pendular de braços mantendo os pulsos fixos, de modo a obter a maior pontuação possível e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:
 - 8.1. Faz pontaria, definindo a linha/trajetória em função da leitura do “*green*” (subidas, descidas e inclinações laterais).
 - 8.2. Coloca as mãos (pega) fazendo passar o taco “pela linha da vida”, mantendo as palmas das mãos viradas uma para a outra e colocando os polegares na parte superior da pega.
 - 8.3. Assume uma postura confortável, colocando os pés de modo a manter uma orientação natural, com ligeira flexão das pernas e do tronco de modo que os olhos fiquem atrás da bola (em relação ao 150 alvo), num plano vertical que coincide com a linha bola alvo. Mantém o externo na direção de 3/4 cm atrás da bola e as mãos numa vertical à parte de frente da bola.
 - 8.4. Coloca a bola num ponto tal que uma linha que passa por esta e seja perpendicular à linha bola alvo, passe também perto da face interna do calcanhar do pé da frente (pé esquerdo para os destros).

9. Em situações de exercício ou de competição de “Chipp”, com registo dos resultados (para alvos horizontais de grandes dimensões), executa o movimento pendular de braços mantendo os pulsos fixos, de modo a obter a maior pontuação possível e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:
 - 9.1. Escolhe o taco adequado à situação em função do efeito do ângulo da face do taco (“loft”) e sabendo que deve colocar a bola a rolar no “green” o mais cedo possível.
 - 9.2. Pega no taco utilizando, para o ferro escolhido, uma pega idêntica à do “Putter”.
 - 9.3. Assume uma postura correta, com os pés colocados à largura dos ombros e com o peso do corpo distribuído a 60%/40% pelos pés da frente e trás (respetivamente) mantendo a orientação natural, ligeira flexão das pernas e tronco, e braços pendentes. Coloca o externo e mãos ligeiramente avançados em relação à bola.
 - 9.4. Verifica o alinhamento do corpo assegurando-se que as linhas dos ombros, dos pés e das ancas fiquem paralelas à linha bola-alvo.
 - 9.5. Coloca a bola num ponto tal que uma linha que passa por esta e seja perpendicular à linha bola alvo, passe também perto da face interna do calcanhar do pé da frente (pé esquerdo para os destros).
10. Em situações de exercício ou de competição de Pancada longa (com registo dos resultados) com ferros 5, 7 ou PW para alvos verticais de grandes dimensões, executa o movimento de balanço com grande amplitude (“swing”) de modo a obter a maior pontuação possível e cumprindo previamente as seguintes exigências técnicas:
 - 10.1. Inicia a pega pela mão esquerda (para destros), tendo em atenção os aspetos essenciais para a correção da mesma: diagonal, posição do polegar, visibilidade de pelo menos dois nós dos dedos e “v”, coloca a mão direita seleccionando a ligação das mãos adequada às suas características: seguidas (“Baseball”), sobrepostas (“Yardon”) ou entrelaçadas (“Interlock”) e verifica o “V”.
 - 10.2. Assume uma postura correta, assegurando-se que a vertical que passa pelos ombros passa também pelos joelhos e meio da parte interna dos pés.

10.3. Coloca a bola de modo que a linha que passa por esta e é perpendicular à linha bola alvo, passe também perto da face interna do calcanhar do pé da frente (pé esquerdo para os destros).

11. No campo, em situações de competição de *“Pitch&Putt”* (com os *“tees”* de saída avançados) e 9 buracos utiliza de forma adequada as ações técnicas de Pancada longa, *“Chipp”* e *“Putt”* de modo a terminar cada buraco com o menor número de pancadas.

GOLFE - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros e cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo respeitando a sua integridade física e a dos colegas.
2. Trata os colegas e concorrentes com igual cordialidade e respeito, evitando ações que, infringindo o espírito ou a letra das regras do jogo, ponham em risco a verdade dos resultados.
3. Conhece o objetivo do jogo e as características de um campo de golfe, incluindo os diferentes elementos que compõem cada buraco, assim como a classificação (*“par”*) dos buracos e adequa as suas ações a esse conhecimento.
4. Conhece as regras oficiais de jogo e as *“Regras Locais”*, que lhe permitam efetuar uma volta convencional de 9 ou 18 buracos.
5. Conhece o número máximo de tacos que um jogador pode usar em competição (14), as características (comprimento, peso e *“loft”*) e utilizações específicas dos diferentes tacos que compõem um conjunto de jogo: *“putter”*, ferros (do nº4 ao nº9 e *“Wedges”-“Sand”*, *“Pitch”* ou outros) e madeiras (diferentes numerações).
6. Escolhe os diferentes tacos e, mais concretamente, o número do ferro, em função da leitura do campo e local onde a bola se encontra (*“lie”*), reconhecendo a diferença de trajetória da bola resultante da utilização dos diferentes tacos e a distância que é capaz de ultrapassar com cada um.

7. Em situação de jogo de 9 ou 18 buracos utiliza de forma fluente as técnicas de base do golfe:
 - 7.1. Controla os seis pontos fundamentais do pré swing (pontaria, pega, postura, posição dos pés, alinhamento do corpo e posição da bola), tanto no uso das madeiras, como dos ferros ou do “*putter*”.
 - 7.2. Na pancada longa executa o *swing* de forma controlada e termina o movimento numa posição equilibrada tanto no uso das madeiras como dos ferros.
 - 7.3. No jogo curto (para o “*green*”), escolhe o ferro adequado à situação e relaciona a amplitude do movimento pendular dos braços com a distância a percorrer.

MONTANHISMO/ESCALADA - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros e com o professor, em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica.
2. Em percurso de marcha guiada, num passeio definido e acompanhado (pelo professor), em terreno irregular, desnivelado, com barreiras de difícil transposição ou intransponíveis:
 - 2.1. Marcha, salta, sobe e desce sem desequilíbrios nítidos, com receção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos.
 - 2.2. Progride em andamento contínuo acompanhando o grupo, auxiliando os companheiros e mantendo as ligações imediatas.
 - 2.3. Cumpre as regras previamente estabelecidas: - não abandona o grupo; - comunica qualquer ocorrência (paragem necessária ou outra qualquer); - cuida do material que lhe foi distribuído e do seu próprio equipamento.

3. Escala com apoio, em percursos de “trepar” de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema “*Boulder*” - Travessia:
 - 3.1. Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.
 - 3.2. Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.
 - 3.3. Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência.

MONTANHISMO/ESCALADA - Nível Elementar

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica. Aceita as indicações dos colegas mais aptos, adequando do as suas ações, na perspetiva da melhoria da sua prestação.
2. Conhece e utiliza o equipamento específico da atividade e identifica as respetivas funções nomeadamente o material para “equipar a via de escalada”: “mosquetões”, “descensores”, cordas e nós.
3. Em percurso de marcha guiada, progredindo em andamento contínuo acompanhando o grupo, acompanhando e auxiliando os companheiros, mantendo as ligações imediatas e cumprindo as regras previamente estabelecidas:
 - 3.1. Enquanto guia, descodifica corretamente a sinalização, segue a “pista” (orientação prévia dos acidentes de percurso) e utiliza os pontos de referência para a sua orientação e do grupo.
 - 3.2. Marcha, salta, sobe e desce sem desequilíbrios nítidos, com receção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos.

4. Em situação de “escola de escalada” (4º ou 5º graus de dificuldade) em sistema *Molinete* / “*Top Rope*”:
 - 4.1. Desenrola a corda, “encorda-se” ao arnês corretamente e aguarda “corda tensa” (pi) no início da escalada;
 - 4.2. Afasta lateralmente os pontos de apoio, adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.
 - 4.3. Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência.
 - 4.4. Trepas com segurança mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto.
 - 4.5. Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede.
5. Desce com segurança, em rape” com “descensor”, segurando sempre a corda e mantendo uma posição vertical à parede: - coloca corretamente a corda no “descensor” e na relação com o corpo - controla a corda com uma ou ambas as mãos.
6. “Dá segurança” ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de “descensor” ou outro aparelho de travamento.
7. Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e “cabrestante” e colabora na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.

MONTANHISMO/ESCALADA - Nível Avançado

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros e com o professor em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica.
2. Cooperar com os companheiros com menor capacidade, apoiando a sua ação com cordialidade e firmeza, através de conselhos, diretivas e explicações que lhes permitam melhorar as suas prestações, sem prejudicar a sua segurança.

3. Conhece e utiliza criteriosamente o equipamento específico da atividade: “mosquetões”, “entaladores”, “descensores”, cordas e nós.
4. Nas funções de liderança à frente ou na cauda do grupo, num percurso pedestre e ou de marcha de aproximação:
 - 4.1. Cumpre o percurso definido, optando, se necessário por pequenos desvios para escolher o melhor trajeto, orientando o grupo através da leitura de pontos de referência, mapas, cartas e bússola.
 - 4.2. Conhece os perigos relativos à extensão da atividade, à alteração das condições climatéricas, prevenindo-os, assegura as condições pessoais de sobrevivência, verifica a dos companheiros (água e alimentação) e coordena as soluções de emergência em caso de acidente.
5. Realiza uma escalada de 5° grau, em situação de cordada formal em posição protegida (2° ou 3° elementos), liderada por um responsável técnico, selecionando e utilizando as “presas” e posições adequadas:
 - 5.1. “Encorda-se” ao arnês corretamente e aguarda a “corda tensa” (pi) no início de cada lanço da escalada.
 - 5.2. Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.
 - 5.3. Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência.
 - 5.4. Escala com segurança, mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto.
 - 5.5. Cooperar com os companheiros em ações de segurança e na utilização do “material montado na parede”: - monta proteções ou passa pelas proteções montadas pelo líder, manipulando o material com menos um ponto de apoio; - abre o “mosquetão”, se pretende passar, utilizando técnicas adequadas e ambidestras; - desmonta o material se já não é necessária proteção.
 - 5.6. Desce com segurança, em parede de rocha, progredindo em andamento contínuo:
 - 5.6.1. Utilizando a técnica de “face à parede (“destreando”) até ao 5.º grau”: - afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição estável, mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés) enquanto movimenta o quarto; -

afasta-se da rocha, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, mãos à altura da cabeça, procurando uma posição vertical; - seleciona o tipo de apoio dos pés de acordo com as características das “presas”.

5.6.2. Em rapel com “descensor”, colocando corretamente a corda, mantendo uma posição vertical à parede e controlando a corda com uma ou ambas as mãos.

5.6.3. Em rapel com “descensor” e autossegurança, com auxílio de nó bloqueante.

6. Utiliza correta e adequadamente as técnicas de segurança “ao líder”, “direta” e “indireta” (montada no material aplicado na parede) e de “autossegurança”:

6.1. verifica as condições de segurança, utiliza e aplica os nós - de encordamento, de amarração, de desmultiplicação de forças (frenagem) ou bloqueantes - necessários às operações de segurança: “nó de oito”, “cabrestante”, “nó dinâmico”, “nó de fita”, “nó de pescador”, *Pursik* e *Machard*;

6.2. assume rapidamente posição firme e equilibrada;

6.3. transmite ou emite ordens de “avanço” depois de verificadas as condições de segurança anteriormente referidas;

6.4. e colabora na seleção e na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.

PRANCHA À VELA - Nível Introdução

Aptidão necessária para a aprendizagem da Prancha à vela:

- O aluno sabe nadar (Nível Elementar do Programa de Natação);
- O aluno sabe mergulhar em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade, na preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação) e preservação do ambiente.

2. Conhece as leis da navegação, particularmente as prioridades de passagem, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Conhece os elementos que compõem a sua prancha bem como as suas funções, aparelha e desaparelha corretamente a sua prancha.
4. Conhece e executa corretamente o nó direito, lais de guia e volta do fiel.
5. Na prancha, realiza as seguintes habilidades:
 - 5.1. A partir da posição de pé e em equilíbrio: - desloca-se em marcha à frente e à retaguarda; - salta com uma volta; - desloca a prancha lateralmente, através do movimento das pernas.
 - 5.2. Deitado em cima da prancha, desloca a prancha para vante pela ação dos braços na água.
6. Em pé na prancha, de costas para o vento, levanta a vela da água com uma tração suave, através do cabo de içar, mantendo a prancha perpendicular ao mastro e ao vento, posicionando-se com um pé de cada lado do mastro.
7. Segura a vela pelo punho da retranca (depois de a içar) e mantém-na totalmente fora de água (perpendicular ao vento) e pivoteia a prancha a 360° nos dois sentidos, mediante a inclinação do mastro e respetiva vela para a proa ou para a popa.
8. Partindo de uma posição correta, dirige a prancha à vela a direito, numa distância de cerca de 50 m, executando corretamente as manobras da pega na retranca (pega cruzada).

PRANCHA À VELA - Nível Elementar

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, no cumprimento das regras de segurança específica da atividade, na preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação) e preservação do ambiente.

2. Coopera com os companheiros mais aptos, aceitando as suas indicações, adequando a sua ação às ações/ explicações do companheiro.
3. Conhece a ação específica do vento na vela, identifica a força e a direção do vento e a sua posição/ deslocamento próprio, bem como a influência destes elementos na propulsão e equilíbrio da prancha, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Navega em todas as mareações - de popa, de través, ao largo e bolina cerrada - executando:
 - 4.1. Mudanças de direção, “orça” e “arriba” respetivamente por inclinação da retranca para a ré e por inclinação do aparelho (mastro, retranca e vela) para a proa.
 - 4.2. Viragens de bordo, “por diante” e “em roda”.

PRANCHA À VELA - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade, na preservação e arrumação do material e preservação do ambiente. Analisa a sua navegação e a dos companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.
2. Coopera com os companheiros com menor capacidade, apoiando a sua ação com cordialidade e firmeza, através de conselhos, diretivas e explicação do significado das operações adequadas em cada momento sem prejudicar a sua segurança.
3. Navega em todas as mareações, com ventos de grau de força média, partindo da margem de pé, com a vela caçada, podendo realizar circuitos de aplicação - em triângulo, em slalom, etc.

SURFING - Nível Introdução

O nível de desempenho é atribuído ao aluno em função da aquisição das competências numa das modalidades propostas, *Surf*, *Bodyboard* ou *Skimboard*.

Assim, o aluno é considerado apto a aprender estas matérias se cumprir com as seguintes premissas:

- Nada 100 m
- Mantém-se a flutuar à superfície durante 3 minutos
- Mergulha em apneia e recupera um objeto a 1 metro de profundidade
- Mergulha em apneia, percorrendo debaixo de água uma distância de 3 metros

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e de preservação do material, assumindo uma preocupação ecológica e de preservação do meio ambiente.
2. Conhece e identifica as funções dos equipamentos que utiliza: prancha (*nose*, *tail*, *rail*, quilhas/ *fins*, *deck*), fato isotérmico, pés de pato, *licra*, *leash* e cera/*wax*.
3. Sabe como transportar a prancha em segurança até à água.
4. Cumpre um trajeto, na prancha (*Surf/Bodyboard*), para alcançar espumas fracas, mantendo uma distância de segurança em relação aos companheiros ou obstáculos, realizando:
 - 4.1. Entrada na água, de frente para o mar, com a prancha ao lado e com a água pela cintura, realiza a transição de pé para deitado em cima da prancha quando houver uma pausa na ondulação.

4.2. Saída da água, o aluno desloca-se na direção da praia, até que lhe permita apear-se com a água pela cintura, para efetuar a transição de deitado em cima da prancha para de pé. A saída é realizada numa altura mais calma da ondulação com controle visual da mesma.

4.3. Posiciona-se corretamente na prancha:

Surf, na posição deitado com as pernas juntas, com uma posição elevada do tronco e da cabeça, mantendo o equilíbrio do conjunto.

Bodyboard, na posição deitado (*prone*), com o tronco e a cabeça elevados, mantendo o equilíbrio do corpo. O aluno utiliza o apoio dos pés de pato na superfície da água e segura firmemente a parte superior da prancha, junto ao nariz (*nose*), com ambas as mãos.

4.4. Remada:

Surf, desloca-se através da remada, realizada com movimento alternado dos membros superiores. Cada braçada inicia-se com a extensão do braço, procurando que a mão entre na água o mais à frente possível. O movimento de propulsão é longo, desde a entrada até à saída da mão da água, sendo que a fase de recuperação é feita fora da água (recuperação aérea). (O gesto técnico é idêntico ao do estilo *Crawl* da Natação)

Bodyboard, desloca-se por ação alternada dos membros inferiores e / ou membros superiores. A propulsão dos membros inferiores é feita através da ação alternada das pernas, num movimento contínuo e coordenado, batimento de pernas (*flutter kick*), potenciado pelo uso de uns pés de pato. Na remada com os membros superiores é igual à descrita para o surf.

4.5. Técnicas de transposição de ondas:

Surf, extensão de braços, rema na direção da onda e efetua a extensão dos braços para que a espuma/água passe entre o seu corpo e a prancha. Rolar sob a prancha (*Turning Turtle/ Eskimo Roll*), rema na direção da onda e roda longitudinalmente com a prancha, por forma a posicionar-se debaixo da mesma, enquanto a onda passa por cima de ambos.

Bodyboard, pega com ambas as mãos no *nose* da prancha, com cotovelos bem apoiados, desloca-se através da propulsão dos membros inferiores, na direção da onda, de forma a transpô-la por cima.

- 4.6. Posição de Espera/Sentado, está sentado na prancha com uma perna de cada lado e de lado para a ondulação aguardando a chegada da onda.
- 4.7. *Take-off* (Lançado nas Espumas), com a aproximação da onda, o aluno é impulsionado pelo professor na direção da praia, de forma a conseguir apanhá-la. Ao ser empurrado mantém-se deitado na prancha com os braços em extensão (*Surf*) ou realizando uma pega com as duas mãos ao nível do *nose* (*Bodyboard*), com uma postura alta do tronco dirigindo a prancha com os *rails* (mudanças de direção através de transferência de peso de um *rail* para o outro).
- 4.8. *Stand-Up* (*Surf*), o aluno realiza fora de água, em situação de exercício critério, a técnica dos três passos, para passar da posição de deitado para a posição de pé. Define a sua posição base (*Stance: Goofy* ou *Regular*)
- 4.9. Parar em segurança:

Surf, o aluno rebola para a água ou senta-se puxando o bordo (*rail*) para criar arrasto com as pernas e cauda da prancha (*tail*), diminuindo a velocidade até parar. Protege a cabeça com os braços quando estiver submerso.

Bodyboard, o aluno afunda um dos lados no *nose* da prancha para criar arrasto, utilizando as pernas e os pés de pato para criar arrasto, diminuindo desta forma a sua velocidade na onda.

5. Na modalidade de *Skimboard*, aluno cumpre com:

- 5.1. Realiza corretamente a técnica de corrida e lançamento simples, após uma curta corrida e lançamento, corre até alcançar a prancha e coloca os dois apoios sem saltar com os pés em simultâneo. Aborda a prancha pelo *tail*, evitando rotações ao entrar e adota imediatamente a posição base.
- 5.2. O aluno cumpre um trajeto curto de deslize, evitando rotações e mantendo-se afastado de obstáculos e colegas.
- 5.3. O aluno consegue realizar a saída da prancha de forma controlada, agarrando na mesma após retirar ambos os apoios.

SURFING - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os colegas, demonstrando tolerância perante as suas dificuldades, procurando ajudá-los a superá-las e contribuindo ativamente para a segurança do grupo.
2. Compreende as regras básicas de prioridade nas ondas, respeitando quem tem direito a surfar e adotando comportamentos preventivos no *line-up*. Mantém uma atitude cordial e respeitosa para com todos os surfistas.
3. Demonstra conhecimento do meio, sendo capaz de identificar: o fator natural dominante no momento; os locais mais seguros para entrar e sair da água; as características do fundo da praia; a localização dos picos e a direção da onda com mais potencial (esquerda ou direita).
4. Compreende o significado dos principais termos técnicos associados à prática do surf: *off-shore*, *on-shore*, *cross-shore*, *inside*, *outside*, *beach break*, *point break*, preia-mar, baixa-mar, *swell* e pontos cardeais.
5. Em caso de emergência, sinaliza ou reconhece o sinal combinado.
6. Cumpre um trajeto, na prancha (*Surf/Bodyboard*), para surfar ondas pequenas (0,5 m), mantendo uma distância de segurança em relação aos companheiros ou obstáculos, realizando:
 - 6.1. *Take-off* (Apanha Espumas), com a aproximação da onda, o aluno rema na direção da praia para apanhar a mesma. Ao ser empurrado pela onda, mantém-se deitado na prancha, com uma postura alta do tronco, dirigindo a prancha com os *rails*.
 - 6.2. Stand-Up (Surf), o aluno passa da posição de deitado para a posição de pé utilizando a técnica dos três passos. A viagem na onda começa a partir do momento em que as mãos perdem o contacto com a prancha.
 - 6.3. Mudanças de direção, o aluno muda de forma intencional, na base da onda, a trajetória da prancha.
 - 6.4. Desliza na parede da onda, em ondas que ainda não rebentaram ou em ondas reformadas, mantendo a sua posição base.

- 6.5. 360 (*Bodyboard*), na espuma ou na base da onda, o aluno realiza uma rotação no eixo sagital de 360°, pressionando o *rail* ou o *deck* com a mão mais próxima da praia, elevando o tronco, olhando por cima do ombro no sentido da rotação, fletindo e cruzando as pernas.

- 6.6. Quedas e Saída da Onda:

Surf, em situação de desequilíbrio, o aluno cai na água adotando uma posição de segurança. Evita mergulhar de cabeça ou de pés, preferindo cair com o corpo estendido (“de chapa”), para a frente ou para trás. Durante a submersão, protege a cabeça com os braços e, na recuperação, assegura que os braços emergem primeiro, garantindo uma aproximação segura à prancha.

Bodyboard, no final da viagem na onda, o aluno larga a prancha e mergulha em direção ao fundo, procurando uma zona de menor turbulência, ou sai por cima da onda antes de rebentar.

7. Na modalidade de *Skimboard*, aluno cumpre com:

- 7.1. Realiza a entrada na prancha com a técnica *one step*: após uma curta corrida, lança a prancha diretamente à frente dos pés, efetuando apenas um ponto de apoio entre o lançamento e a colocação de ambos os pés na prancha. Aborda a prancha pelo *tail*, evitando rotações no momento da entrada, e assume de imediato a posição base.
- 7.2. Manobra 360°, o aluno em situação de deslize numa superfície plana, coloca uma mão em contacto com a areia enquanto está na posição base, iniciando uma rotação no plano longitudinal.

SURFING - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com o professor e com os colegas, demonstrando cordialidade e assertividade. Contribui para a segurança de todos através do seu posicionamento adequado no plano de água, prestando apoio técnico, aconselhando e corrigindo os colegas sempre que necessário.
2. Conhece o meio de prática: identifica agueiros e correntes; interpreta as previsões meteorológicas relacionadas com a atividade e reconhece os riscos associados à prática da modalidade.
3. Conhece o significado dos termos: *Frontside*, *Backside*, Linha de Onda, *Lip*, *Pocket*.
4. Em situação de exercício de emergência simulada, utiliza a prancha para resgatar um colega (resgate com prancha).
5. Cumpre um trajeto para surfar ondas médias (1 m), mantendo uma distância de segurança em relação aos companheiros ou obstáculos, realizando:
 - 5.1. Técnicas de transposição de ondas:
 - 5.1.1. Mergulho de pato/ *Duck Dive*: ao aproximar-se da onda, o aluno realiza a manobra mergulhando por baixo dela. Para isso, pressiona com ambas as mãos os *rails* (bordos laterais) no terço anterior da prancha, aplicando peso no *nose* para iniciar a imersão, através do avanço do tronco e da extensão dos braços. À medida que a prancha começa a afundar, pressiona com o pé ou o joelho sobre o *tail*, de modo a submergir totalmente. Após a onda passar, o aluno alivia a pressão para permitir que a prancha retorne à superfície.

- 5.2. Posição de Espera/Sentado, o aluno está sentado na prancha com uma perna de cada lado e de frente para a ondulação, aguardando a chegada da onda. Roda 180° com a aproximação da onda, sentando-se atrás do centro de flutuação prancha, puxando o bordo (*rail*) para si com a mão e realizando a retropedalagem.
- 5.3. *Take-Off*, o aluno arranca na onda em ângulo definindo a sua trajetória em função do potencial da onda.
- 5.4. *Stand Up* na parede da onda (*Surf*), o aluno passa da posição de deitado para a posição de pé, utilizando a técnica dos três passos, na parede da onda.
- 5.5. *Drop*, o aluno desce a face da onda na direção da sua base, depois de se colocar em pé, procura gerar velocidade para preparar a curva na base da mesma.
- 5.6. *Bottom turn*, o aluno vira na base da onda para definir para que lado vai surfar (esquerda ou direita), gerando velocidade para se posicionar na parede da onda ou para se dirigir para o seu topo (subida vertical).
- 5.7. *Trim*, o aluno desliza ao longo da parede da onda, paralelamente à rebentação, procurando ligeiras subidas e descidas na sua trajetória ou posicionando o seu corpo mais à frente ou mais atrás para maximizar a sua velocidade.
- 5.8. Mudanças de direção na parede da onda
 - 5.8.1. *Cutback*, O aluno ao sentir que está a perder velocidade, executa uma mudança de direção (curva em “U”), alterando o sentido do deslize para se aproximar da zona mais crítica da onda (espuma ou *pocket*), procurando recuperar energia necessária para continuar a sua viagem na onda.

Surf - Virar no Topo/Top Turn, realiza uma subida vertical na parede da onda, executando uma rotação (viragem) no topo, com o nariz da prancha a virar, na sua fase final, em direção à base da onda.

Bodyboard - El Rollo, o aluno realiza uma subida vertical na parede da onda, procurando a passagem pela sua zona mais crítica (*lip*) e executa uma rotação longitudinal, com marcada extensão da cabeça, finalizando a receção na base da onda.

6. Na modalidade de *Skimboard*, aluno cumpre com:

- 6.1. *Shove it*, o aluno em situação de deslize na posição base, realiza a rotação da prancha sem que o seu corpo acompanhe esse movimento. Utiliza ambas as pernas para gerar a rotação da prancha de 180 ou 360 graus.
- 6.2. Viragem na onda, o aluno realiza o deslize na posição base até à onda que se aproxima da praia, conseguindo realizar uma viragem de *backside* ou *frontside*. Utiliza a energia da onda para regressar à areia mudando de direção no momento em que se encontra com a onda.

TIRO COM ARCO - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Conhece o objetivo do Tiro com Arco, a ética do atirador, o grau de risco das ações técnicas e as pontuações específicas do Tiro.
3. Determina com correção o seu “olho diretor”, utilizando eficazmente o “método do indicador” ou outro, indicado pelo professor.
4. Conhece o equipamento indispensável para a prática do Tiro com Arco e as respetivas funções: arco, “mira”, “flecha”, “dedeira”, “braçadeira” e “corda de segurança do arco”.
5. Monta e desmonta a corda do arco utilizando o sistema de “corda falsa”, encaixando corretamente a corda nos topos das “palhetas” do arco e de forma adequada à força estipulada.

6. Na situação de tiro com arco sobre a linha de tiro, a uma distância não superior a 10 m do alvo e com arco de força inferior a 20 libras:
 - 6.1. Coloca-se na posição base de tiro, com os pés afastados à largura dos ombros, um de cada lado da linha de tiro, tronco alinhado na vertical, mantendo os ombros no mesmo plano (horizontal) e a cabeça (em frente) a olhar o alvo.
 - 6.2. Coloca a flecha na corda do arco no ponto de encaixe.
 - 6.3. Coloca uma mão na corda e outra no punho, fixando primeiro a corda e depois o punho do arco:
 - 6.3.1. Com a mão descontráida, flete os dedos (indicador, médio e anelar) em torno da corda, colocando o dedo indicador por cima do ponto de encaixe da flecha.
 - 6.3.2. Coloca a base do polegar (“almofada do polegar”) no punho do arco (que fica alojado no “V” formado pelas bases do indicador e do polegar), mantendo a mão aberta e descontráida no alinhamento do pulso.
 - 6.4. Olha o alvo de frente, mantendo a cabeça numa posição vertical, elevando simultaneamente os braços até ao plano horizontal dos ombros e na direção do alvo.
 - 6.5. Abre o arco, puxando a corda até à face, mantendo o “ponto de mira” na zona do alvo e o alinhamento dos braços e ombros no plano horizontal.
 - 6.6. “Alinha a corda” com a “mira” do arco, colocando o “ponto de mira” no centro do alvo.
 - 6.7. “Dispara” (larga) a flecha, libertando a corda do arco pela descontração dos dedos, tentando manter o braço do arco na horizontal durante a saída da flecha.

TIRO COM ARCO - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros, dando e aceitando sugestões que favoreçam a sua melhoria e colaborando na preparação, arrumação e preservação do equipamento.
2. Adequa as suas ações ao objetivo do Tiro com Arco, à ética do atirador, o grau de risco das ações técnicas e as pontuações específicas do Tiro.
3. Aceita as decisões da arbitragem e adequa a sua ação aos objetivos e regras do Tiro com Arco, identificando os a) sinais de chamada à linha, b) início de tiro, c) ida ao alvo e d) tempo regulamentar de disparo.
4. Seleciona o equipamento mais adequado à prática individualizada do Tiro com Arco, de acordo com as características pessoais e recomendações do professor: arco, “mira”, “dedeira”, “braçadeira”, “corda” de segurança do arco, “algava”, “peitoral”, “flecha”, “penas” e “pontas”.
5. Na situação de competição de tiro com arco, a distâncias superiores a 10 m do alvo, e com uma “força de arco” superior a 20 libras, dispara as três flechas no tempo limite de 2 minutos e 30 segundos, cumprindo o regulamento específico e as seguintes exigências técnicas:
 - 5.1. Monta as flechas de acordo com a indicação do professor, colando corretamente as penas, as pontas e o encaixe de plástico da flecha.
 - 5.2. Procura a posição de disparo que mais se adapta às suas características anatómicas, variando a colocação dos pés a partir de uma linha imaginária perpendicular ao alvo (que deve servir de eixo para a rotação dos pés, mantendo um pé de cada

lado da linha de tiro) e rodando a bacia e o tronco de acordo com a colocação dos pés, por forma a adotar uma posição estável e correta (equilibrada).

- 5.3. Coloca corretamente a flecha no ponto de encaixe da corda e na rampa do arco.
- 5.4. Coloca a mão no punho do arco da forma mais confortável de acordo com a sua configuração anatômica ou com a indicação do professor, mantendo em alinhamento horizontal o “V” da base do polegar e indicador, o pulso, o cotovelo, os ombros e a cabeça de frente para o alvo (a “olhar” o alvo).
- 5.5. Eleva simultaneamente os braços até ao plano horizontal dos ombros, mantendo o alinhamento dos segmentos na direção do alvo, verificando e corrigindo se necessário a posição do arco, por forma a garantir a sua verticalidade.
- 5.6. Abre o arco puxando a corda até à face, na posição de encaixe que mais lhe convier de acordo com a sua anatomia ou a indicada pelo professor, reproduzindo fielmente o “encaixe” em todos os disparos.
- 5.7. Alinha a corda com a “mira” do arco, colocando o “ponto de mira” no centro do alvo.
- 5.8. “Dispara” a flecha libertando a corda do arco pela descontração dos dedos, mantendo o braço que segura o arco na horizontal e recuando o braço (e o cotovelo) da corda no plano horizontal, pela ação de hiperextensão dos peitorais (ligeiro “fecho” das omoplatas).
- 5.9. Mantém a posição do braço que segura o arco na horizontal durante a saída da flecha

TIRO COM ARCO - Nível Avançado

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros na montagem do campo de tiro com arco, cumprindo as regras que garantam condições de segurança pessoal e dos companheiros e colaborando na preparação, arrumação e preservação do equipamento.

2. Analisa as suas prestações e as dos companheiros apresentando sugestões e correções que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos. Adequa as suas ações às sugestões e correções do professor ou companheiros, visando um melhor e mais reduzido agrupamento de flechas no alvo.
3. Conhece o objetivo do Tiro com Arco, a ética do atirador e o grau de risco das ações técnicas, bem como as pontuações específicas do Tiro, adequando a sua atuação a esse conhecimento.
4. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais. Como juiz/árbitro atua de forma a ajuizar corretamente as ações dos arqueiros, de acordo com a regulamentação específica do Tiro com Arco.
5. selecciona e utiliza o equipamento mais adequado à prática individualizada do Tiro com Arco, de acordo com as características pessoais e recomendações do professor: arco, “mira”, “dedeira”, “braçadeira”, “corda” de segurança do arco”, “algava”, “peitoral”, “rampa”, “flecha”, “penas”, “pontas”, “encaixe de flecha”, “aparelho limitador da puxada” e corda do arco.
6. Na situação de competição de Tiro com Arco, a todas as distâncias regulamentares do alvo, e com uma “força de arco” superior a 20 libras (à sua escolha), dispara as três flechas no tempo limite de 2 minutos e 30 segundos, cumprindo o regulamento específico da competição e as seguintes exigências técnicas:
 - 6.1. Prepara o seu equipamento de acordo com as suas características e indicações do professor: monta as flechas, faz a corda de arco, afina o botão de pressão do arco e o aparelho limitador da puxada e utilização do limitador sonoro da puxada, coloca a estabilização no arco e afina-a, por forma a garantir eficácia nas suas ações.
 - 6.2. Assume a posição de disparo que mais se adapta às suas características anatómicas, correta e equilibrada, mantendo-a nos três disparos.
 - 6.3. Coloca corretamente a flecha no “ponto de encaixe” da corda e na “rampa” do arco por dentro do limitador sonoro de puxada.

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

VELA - Nível Introdução

Aptidão necessária para a aprendizagem da Prancha à vela:

- O aluno sabe nadar (Nível Elementar do Programa de Natação);
- O aluno sabe mergulhar em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros em todas as situações cumprindo as regras de segurança específicas da atividade, de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação) e proteção do meio ambiente.
2. Coloca corretamente o colete de flutuação de modelo aprovado legalmente e conhece o vestuário e equipamento pessoal adequado para velejar, relacionando-o com as diferentes condições meteorológicas.
3. Conhece as leis da navegação e o significado de “estar amurado” a bombordo e a estibordo, “estar a sotavento”, “estar a barlavento”, reconhecendo essas situações, bem como a identificação da direção do vento, utilizando diversas formas para encontrar essa direção.
4. Conhece os elementos que compõem um “barco de vela ligeira”, nomeadamente: a) casco, b) costado, c) proa, d) popa, e) leme, f) patilhão, g) painel de popa, h) mastro, i) retranca, j) escota, g) vela grande, k) “estai”, l) “través”, m) “alheta”, n) régua, o) “varão de escota”, p) “bumejeque”, q) peão da retranca, r) cana do leme e s) “vertedouro”.
5. Conhece as ações a desencadear imediatamente após um viranço, nomeadamente: verificar que ninguém ficou preso, verificar que todos os membros da tripulação estão em segurança, tentar evitar que o barco fique de quilha para o ar e manter-se sempre agarrado ao barco com uma mão.

6. Adriça um barco que está virado de quilha para o ar, fundeado ou amarrado a uma boia, esvaziando-o, sempre que necessário, da água embarcada.
7. Enverga e amarra as velas, sem ajuda e com o mastro já previamente montado, metendo as réguas, fixando as adriças e escotas, montando o leme, arriando e ajustando o patilhão e içando as velas.
8. Executa e sabe utilizar, sempre que necessário, os nós: - a) nó de oito; b) nó direito; c) volta redonda com dois cotes e d) lais de guia pelo chicote.
9. Conhece a palamenta que é obrigatório ter a bordo num barco à vela de comprimento inferior a 5 metros, em navegação diurna e sabe arrumá-la corretamente a bordo.
10. Cumpre um percurso de ida e volta, com vento pelo través (com viragens de bordo em local definido por balizas), na função de timoneiro, mantendo o barco direito e:
 - 10.1. Posicionando-se na embarcação com as costas para barlavento.
 - 10.2. Procedendo a ajustamentos simples na mareação da vela (folgando o máximo sem deixar bater) de modo a manter a melhor propulsão.
 - 10.3. Procedendo a ajustamentos simples de rumo, com leme, de modo a manter uma trajetória retilínea.
 - 10.4. Virando de bordo por da vante, no local combinado para virar, recolocando-se sentado a barlavento, após a transposição
 - 10.5. Tira a embarcação da linha do vento, de forma ativa, atuando na cana do leme e retomando o rumo pelo través, quando ficar aproado ao vento, sem propulsão (de capa).

VELA - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros em todas as situações no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e das regras de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação). Numa tripulação em duplo, aceita as indicações que o companheiro lhe dirige bem como as opções e falhas deste, dando sugestões que permitam melhor navegação.
2. Descreve e identifica os sinais de perigo constantes no Anexo IV do Regulamento Internacional para Evitar Abalroamentos no Mar.
3. Conhece as funções dos seguintes elementos do barco e utiliza-os adequadamente: a) “patilhão”, b) estai, c) escota, d) brandal, e) adriça, f) pá do leme, g) passador, h) “moitão”, i) cruzeta da cana do leme, j) manilha, k) boça, l) cunho, m) cinta de prancha e n) “bumejeque”.
4. Conhece o significado dos seguintes termos: a) virar por da vante, b) adornar, c) fazer prancha, d) cambar, e) arribar, f) orçar, g) bater (de uma vela), h) timoneiro, i) patrão ou skipper, e as seguintes mareações: a) bolina cerrada, b) bolina folgada, c) largo aberto, d) pelo través, e) popa, f) popa arrazada, (na falsa amura), g) aproado ao vento, h) amurado a estibordo e i) amurado a bombordo.
5. Conhece e aplica as regras de navegação, designadamente: a) entre navios à vela em amuras diferentes, b) entre navios à vela nas mesmas amuras, c) entre navios de propulsão mecânica que se aproximam roda a roda e d) entre navios de propulsão mecânica em rumos cruzados.
6. Identifica as atitudes a tomar ao navegar num canal estreito ou numa via de acesso.
7. Cooperar com o companheiro mais apto, aceitando as suas indicações e adequando as suas ações às funções que lhe são atribuídas e às ações/explicações do companheiro.

8. Aparelha e desapparelha corretamente a embarcação, utilizando adequadamente os seguintes nós, além dos referidos no nível introdução: a) volta de fiel e b) nó de escota.
9. Num percurso previamente definido e respeitando as regras definidas, posicionando-se e movendo-se corretamente na embarcação, consoante vai só ou acompanhado, mantendo o equilíbrio da mesma:
 - 9.1. No desempenho da função de timoneiro (manobrando leme e escota da grande) e comandando a embarcação:
 - 9.1.1. Realiza a manobra de largar e chegar a um cais, a uma amarração ou a uma praia.
 - 9.1.2. Navega à bolina cerrada, com vento de través, à popa, arribando, orçando, virando por da vante e cambando, sabendo dar as vozes corretas ao tripulante.
 - 9.1.3. Governa de modo a parar o barco num ponto pré-determinado, aproando ao vento (como para amarrar a uma boia).
 - 9.2. No desempenho da função de tripulante (proa):
 - 9.2.1. Responde adequadamente às ordens do timoneiro durante a manobra de largar e chegar a um cais, a uma amarração ou a uma praia.
 - 9.2.2. Navega à bolina cerrada, com vento de través, à popa, arribando, orçando virando por da vante e cambando, mareando corretamente as velas, posicionando corretamente o patilhão e equilibrando o barco.
10. Na função de timoneiro e de tripulante, adriça um barco virado de quilha para o ar, esvaziando a água embarcada

VELA - Nível Avançado

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros em todas as situações no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e das regras de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação). Analisa a sua navegação e a dos companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.
2. Coopera com os companheiros com menor capacidade, apoiando a sua ação, com cordialidade e firmeza, através de conselhos, diretivas e explicação do significado das operações adequadas em cada momento, delegando-lhes funções que eles possam desempenhar sem prejudicar a segurança de ambos.
3. Descreve e explica a ventilação artificial boca a boca conforme as diretrizes da Direção do Ensino de Socorrismo da Cruz Vermelha Portuguesa. Conhece o conceito de hipotermia, bem como os modos de minimizar a hipótese do seu aparecimento e as regras fundamentais a observar para cuidar de uma vítima de hipotermia retirada da água.
4. Executa as ações adequadas quando um tripulante cai à água inesperadamente, desde o momento em que há homem ao mar até ao momento em que este se encontra de novo em segurança, a bordo.
5. Conhece a utilidade dos seguintes elementos do barco: a) esticador, b) “enora”, c) caixa estanque, d) carlinga, e) madre do leme, f) pá do leme, g) cachola do leme, h) pé do mastro, i) trinco do leme e j) manilha, utilizando adequadamente o equipamento específico da embarcação.
6. Identifica as seguintes partes da vela: a) testa, b) punho da escota, c) valuma, d) esteira, e) punho da adriça, f) “gurutil”, g) punho da pena, h) tralha, i) bolsas das régua, j) “olhal”, l) “alantas” e pau de *spi*.
7. Aparelha e desaparelha corretamente a embarcação, utilizando os nós aprendidos anteriormente, dando-lhe afinação de acordo com as condições de mar e de vento.

8. Adota as diferentes posições do timoneiro e do proa que garantam a melhor prestação do barco nas diferentes mareações.
9. Executa os procedimentos corretos para receber um reboque.
10. Veleja voluntariamente à popa arrazada, na falsa amura, numa distância, no mínimo, de 100 metros, sem cambar.
11. Adriça um barco virado de quilha para o ar, esvaziando a água embarcada, se necessário, e continua a velejar.
12. Utiliza adequada e oportunamente as técnicas de velejar aprendidas, conforme a embarcação que tripula, as condições de navegação (força e direção do vento, ondulação, correntes, marés, etc.) e o percurso a percorrer.
13. Tanto na função de timoneiro como na de proa, veleja utilizando o balão (*spi*), preparando-o, içando-o, mareando-o e arriando-o corretamente.
14. Na função de tripulante (proa) utiliza correta e adequadamente o trapézio.
15. Tanto na função de timoneiro como de proa, participa numa regata concluindo-a, de acordo com as Regras de Regata à Vela e as respetivas Instruções de Regata.

CAMPISMO/PIONEIRISMO - Nível Introdução

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

(o aluno)

1. Em situação de acantonamento ou acampamento (de um ou mais dias) em grupo, colabora com os companheiros nas diferentes tarefas de campo, preservando em todas as situações as condições ecológicas, cumprindo as regras de segurança estabelecidas, contribuindo para um clima positivo no grupo:
 - 1.1. Elabora uma lista do material necessário, de acordo com o número de dias, estação do ano e o local previsto: -alimentação, - roupa, -artigos de higiene, -abrigo-dormida, -manutenção, -primeiros socorros, - outros.
 - 1.2. Arruma a mochila de modo a transportá-la o mais comodamente possível e de acordo com o tipo de mochila (com ou sem armação).
 - 1.3. Monta a tenda, orientando-a de acordo com as condições climatéricas e desmonta-a corretamente, cumprindo as regras básicas da montagem, desmontagem e manutenção da tenda.
 - 1.4. Respeita as restrições, deveres e direitos recomendados pelo proprietário do local onde vai acampar ou acantonar.
 - 1.5. Constrói, mantém e protege uma latrina, tendo em conta o número de dias que está em campo.
 - 1.6. Acende uma fogueira, quando necessário, selecionando o local e a lenha a utilizar e tomando as precauções necessárias à preservação das condições ecológicas.
 - 1.7. Conhece a composição de um estojo de primeiros socorros, utilizando-o, se necessário.

CAMPISMO/PIONEIRISMO - Nível Elementar

(o aluno)

1. Em situações de acantonamento ou acampamento (mais de dois dias) em grupo, coopera com os companheiros nas diferentes tarefas de campo, preservando em todas as situações as condições ecológicas, cumprindo as regras de segurança estabelecidas e contribuindo para um clima positivo no grupo:
 - 1.1. Procura saber da situação geográfica do local em que vai acampar e da rede de transportes a utilizar, incluindo os seus custos.
 - 1.2. Conhece e identifica as respetivas funções dos elementos que compõem a tenda e cumpre as regras básicas da sua utilização, de acordo com as condições climatéricas:
 - 1.2.1. - arruma e areja a tenda e o saco-cama após cada dia de utilização,
 - 1.2.2. - constrói uma valeta ao redor da tenda em caso de chuva,
 - 1.2.3. - monta um toldo de pano ou plástico, com sisal, improvisando os suportes com material da natureza, para guardar equipamento ou cozinhar em caso de chuva.
 - 1.3. Quando necessário, elabora um “menu” para um acampamento (fixo ou volante).
 - 1.4. Cozinha refeições simples utilizando o lume no chão, respeitando as regras de segurança e preservando as condições ecológicas.
 - 1.5. Constrói uma dispensa suspensa ou um abrigo, com sisal e troncos de árvore caso o acampamento tenha duração superior a um fim-de-semana.
 - 1.6. Conhece e utiliza quando necessário os nós: “direito”, “correr”, “porco/barqueiro”, “botão em quadrado”.

CAMPISMO/PIONEIRISMO - Nível Avançado

(o aluno)

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