



PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

11.º ANO DE ESCOLARIDADE

**COMPONENTE DE FORMAÇÃO GERAL
VIA GERAL**

**COMPONENTE DE FORMAÇÃO SOCIOCULTURAL
VIA TÉCNICA**

**ENSINO SECUNDÁRIO
(Versão Experimental)**

PROGRAMA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

11.º ANO DE ESCOLARIDADE

(Versão experimental 2)

VERSÃO EXPERIMENTAL

Ficha Técnica

Título

Programa de Educação Física – 11º Ano de escolaridade

Editores/Autores

Ministério da Educação

Coordenação

Direção Nacional de Educação / Serviço de Desenvolvimento Curricular

Elaboração / Concetores

André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira

Afra David das Neves Silva

Giampaolo Rocha

Elaboração / Validadores

José Pedro Santos Cadima Amoroso

Pedro Gil Frade Morouço

Propriedade

Ministério da Educação

Palácio do Governo

C.P. 111

Tel.: +238 262 11 72 / 11 76

Cidade da Praia – Santiago

Data: junho de 2024

ÍNDICE

1.INTRODUÇÃO	3
1.1 Aprendizagens dos alunos no final do Ensino Secundário (9.º ao 12.º ano)	4
1.2 Articulação com o Ensino Básico.	4
2. APRESENTAÇÃO, FINALIDADES e ORIENTAÇÕES GERAIS DA DISCIPLINA	5
2.1 Propósito da Disciplina no Ensino Secundário	5
2.2 Finalidades	5
2.3 Competências a desenvolver	6
2.4 Visão Geral dos Temas / Conteúdos	7
2.5 Indicações Metodológicas Gerais	14
2.6 Indicações gerais para a Avaliação das Aprendizagens	18
3. ROTEIROS DE APRENDIZAGEM	18
3.1 Natureza e Roteiros de Aprendizagens	18
3.2 Roteiro de Aprendizagem e Indicadores de Avaliação do Programa do 11.º ano	21
4. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	28
5. RECURSOS EDUCATIVOS RECOMENDADOS	30

1.INTRODUÇÃO

O Ensino Secundário deve assegurar uma articulação e sequencialidade relativamente ao Ensino Básico, devendo igualmente visar uma especialização e diversificação da oferta formativa, indo ao encontro da diversidade de aptidões, vontades, anseios e vocações, promovendo o aprofundamento de conhecimentos e do desenvolvimento de capacidades académicas, científicas e instrumentais, assim como uma formação humanista dos estudantes.

De acordo com o artigo 17º do Decreto-Lei n.º 27/2022, de 12 de julho, a Educação Física permite o desenvolvimento das qualidades físicas em ordem a possibilitar o bem-estar mediante o aperfeiçoamento psicomotor e a realização dos valores desportivos.

No programa do 2º Ciclo do Ensino Básico, a Educação Física deve favorecer a aquisição de um repertório/habilidades motoras, levar ao desenvolvimento ou melhoria da coordenação neuromuscular, assim como a aquisição de competências pessoais, sociais e culturais em situações de socialização e multiculturalidade, cooperação e competição. A operacionalização da Educação Física no 2º Ciclo do Ensino Básico assenta numa grande variedade de modalidades/matérias de modo a permitir aos alunos uma maior vivência e um conjunto de práticas mais sistematizadas e diversificadas.

No Ensino Secundário, a Educação Física deverá consolidar as aquisições efetuadas ao longo do Ensino Básico, assim como proporcionar a aquisição de novas finalidades e competências, assentando a sua operacionalização na seleção e desenvolvimento das diversas áreas, subáreas, modalidades/matérias.

O presente Programa, foi elaborado de acordo com o plasmado no Decreto-Lei n.º 28/2022, de 12 de julho, do Decreto-Lei n.º 30/2022, de 12 de julho, no Referencial para o Ensino Secundário Geral de Cabo Verde e Plano de Estudos no Desenho dos Perfis de Escolarização e Formação dos Alunos do Ensino Não Superior (PFA), e nas Orientações Gerais e Estrutura para a Elaboração dos Programas das Disciplinas do Ensino Secundário. O mesmo estabelece um conjunto de finalidades e competências que os alunos devem adquirir e desenvolver no decurso do Ensino Secundário nomeadamente no 11.º ano de escolaridade, na disciplina de Educação Física.

1.1 Aprendizagens dos alunos no final do Ensino Secundário (9.º ao 12.º ano)

Segundo o PFA, no final do Ensino Secundário (9.º ao 12.º ano), o(a) aluno(a) deverá ser capaz de:

- Identificar/realizar gestos e técnicas específicas, táticas, regras e princípios organizativos da aptidão física, atividade física, exercício físico, e de modalidades desportivas individuais e coletivas.
- Desenvolver competências inerentes à vida pessoal, social e profissional, atitudes de responsabilidade e fair-play na prática de atividades físicas e desportivas.
- Adquirir consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral por forma a estabelecer individualmente e com os outros uma relação harmoniosa eclética e inclusiva.

1.2 Articulação com o Ensino Básico.

De acordo com o estipulado no Decreto-Lei n.º 28/2022, de 12 de julho, o 9.º ano visa proporcionar a consolidação das aprendizagens na transição do Ensino Básico para o Ensino Secundário. Sendo assim, a operacionalização do 9.º ano deverá ter como objetivo uma revisão dos conteúdos modalidades/matérias desenvolvidas ao longo do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinados conhecimentos, modalidades/matérias, experimentem modalidades/matérias alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos, modalidades/matérias em que tenham sentido mais dificuldades. Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas sustentadas nos anos seguintes.

No 10.º ano, tal como posteriormente no 11.º e 12.º anos, permite-se através do Plano Plurianual de Escola e do Plano de Turma efetuar opções no que respeita à Área das Atividades Físicas. Este regime de opções deverá permitir existir modalidades/matérias em que se verifica um aprofundamento/desenvolvimento, no entanto tais escolhas deverão respeitar as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular, concorrendo para que os alunos à saída da escolaridade obrigatória, garantam um

conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, e ativa.

2. APRESENTAÇÃO, FINALIDADES e ORIENTAÇÕES GERAIS DA DISCIPLINA

2.1 Propósito da Disciplina no Ensino Secundário

De acordo com o PFA, propõe-se que à saída do ensino não superior os alunos tenham adquirido diversas áreas de competências, nomeadamente as relativas à Expressão Motora.

As competências na área de Consciência de si e expressão motora dizem respeito à capacidade de o aluno compreender o corpo como um sistema integrado biológico, biomecânico, psicológico e psicossocial e de o utilizar de forma ajustada aos diferentes contextos.

As competências associadas a Consciência e domínio do corpo implicam trabalhar as seguintes áreas:

- Educação Física: Realiza atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço; Domina a capacidade percetivo-motora (imagem corporal, direcionalidade, afinamento percetivo e estruturação espacial e temporal);
- Autoconhecimento: Tem consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral por forma a estabelecer consigo próprio e com os outros uma relação harmoniosa e salutar a aquisição de competência por parte dos alunos assume-se como um dos objetivos do nosso sistema educativo no contexto atual é a dotação de competências por parte dos alunos.

2.2 Finalidades

O PFA preconiza as finalidades do ensino secundário, entendidas como inteligências, isto é, como capacidades de proceder à leitura correta, dentro dos paradigmas usuais, de objetos e factos relativos a situações problemáticas, relacioná-los e fazer emergir novos conhecimentos e novos paradigmas com vista à adaptação a mudanças, devendo todos estar presentes, em doses diferentes mas em relação virtuosamente dinâmica, almejam ser, entre outros, os seguintes, divididos em quatro classes, em inter-relação duas a duas: racional, social, pessoal e cósmica.

No que respeita à disciplina de Educação Física e indo ao encontro ao supracitado anteriormente consideram-se as seguintes finalidades:

- 1) Melhorar a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar.
- 2) Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas valorizando a ética e espírito desportivo, a responsabilidade, a cooperação, a solidariedade, e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, e da sua pegada ecológica.
- 3) Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas assim como aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e como componente cultural, quer na dimensão individual, quer social.
- 4) Promover junto dos jovens o aperfeiçoamento de atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de modalidades/matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.

2.3 Competências a desenvolver

Em conformidade com PFA, propõe-se que à saída do ensino não superior o(a) aluno(a):

- Conhece gestos e técnicas específicos, táticas, regras e princípios organizativos de modalidades de atividade física e desportiva individual e coletiva;

- Desenvolve capacidades de resistência, velocidade, flexibilidade, força, destreza, e expressão inerentes à atividade física, desportiva e à vida pessoal, social e profissional;
- Desenvolve capacidades motoras, condicionais e coordenativas adequadas à sua individualidade, idade e sexo;
- Desenvolve atitudes de responsabilidade, sentido ético, companheirismo e fair-play na prática de atividades físicas e desportivas;
- Participa em atividades físicas e desportivas, cooperando com os colegas em opções favoráveis e ações coordenadas para atingir as metas definidas;
- Demonstra gosto e vontade, pela prática de atividade física no seu quotidiano, como forma de promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida;
- Manifesta domínio e controle do corpo, no respeito pelas suas características individuais, em situações estáticas ou dinâmicas adequadas aos diferentes contextos;
- Manifesta atitudes de ajuda e solidariedade com os colegas, aceitando apoio e dando sugestões para o aperfeiçoamento do desempenho individual e de grupo;
- Identifica atitudes de conflito e violência na prática do desporto, designadamente por parte de espectadores, atletas e responsáveis, que violam as normas, a ética e o espírito desportivo;
- Reconhece a necessidade do uso de códigos de conduta saudáveis nas competições desportivas e face à vitória e bom resultado do adversário;
- Reconhece as competições desportivas como formas de empreendedorismo/ iniciativa.

2.4 Visão Geral dos Temas / Conteúdos

O modelo de organização curricular adotado baseia-se em dois pressupostos:

- Exequibilidade do programa;
- Desenvolvimento da Educação Física.

O pressuposto da exequibilidade significa a possibilidade de o programa ser concretizável nas escolas, nas condições materiais requeridas/possíveis, com orientação pedagógica de professores especializados em Educação Física Escolar.

O pressuposto do desenvolvimento da Educação Física pretende estabelecer a influência que o programa deverá ter na elevação da qualidade da lecionação da disciplina e na ampliação dos seus efeitos no aluno/individuo e na comunidade.

O presente programa apresenta-se com finalidades e competência definidas, apresentando uma composição curricular que se consubstancia em **três áreas**:

- Área das Atividades Físicas;
- Área da Aptidão Física;
- Área dos Conhecimentos.

A **Área das Atividades Físicas** apresenta subáreas as quais são compostas por diversas modalidades/matérias cujo conteúdo se encontra especificado em **dois níveis**:

- **Introdução**, nível onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base “fundamentos”;
- **Elementar**, nível em que se discriminam os conteúdos que representam o domínio “mestria” da modalidade/matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente.

A implementação de conteúdos para além do nível elementar nas diversas matérias/modalidades abordadas na área das atividades físicas, poderá ser alvo de análise/implementação no sistema de Ensino através do Desporto Escolar.

Na implementação da área das atividades físicas e das suas subáreas é de salientar que o preconizado no presente programa considera que a definição das modalidades/matérias deverá seguir as seguintes orientações:

- Do estabelecido na Revisão Curricular do Ensino Secundário, o 9.º ano é visto como um ano de consolidação, reforço dos conhecimentos já adquiridos pelo que a seleção de modalidades/matérias a abordar deverá ter em conta as dificuldades apresentadas pelos alunos assim como as características próprias ou condições especiais existentes em cada escola. Apesar do exposto anteriormente considera-se que as diversas subáreas da área das atividades físicas, assim como a área da aptidão física e área dos conhecimentos deverá ser alvo de consolidação.

- No 10.º, 11.º e 12.º de escolaridade admite-se um regime de opções no seio da escola, cabendo ao grupo disciplinar de Educação Física selecionar as modalidades/matérias da área das atividades físicas tendo em conta os seus recursos físicos/materiais, os recursos humanos, idiossincrasias locais e indicações do presente programa.
- O presente programa preconiza que no 10.º, 11.º e 12.º de escolaridade devem ser abordadas **4 matérias obrigatórias** mais **1 modalidade/matéria opcional** em cada ano de escolaridade proporcionando uma formação eclética e um grau de aprofundamento das competências adquiridas em cada uma das modalidades/matérias abordadas.

Tendo em conta o afirmado anteriormente e relativamente à área das atividades físicas considera-se que: deverão ser abordadas anualmente **2 modalidades/matérias** da subárea dos Jogos Desportivos Coletivos; **1 modalidade/matéria** das Desportos Individuais; e **1 modalidade/matéria** relativa às Atividades Rítmicas e Expressivas/Desportos de Combate. O presente programa preconiza que os grupos de Educação Física deverão ainda implementar uma **5ª modalidade/matéria** da subárea, Outras, tendo em conta os recursos materiais existentes assim como ter em conta as motivações dos alunos.

A efetivação da área da aptidão física preconizada pelo presente programa encontra-se em conformidade com o Desenho de Perfis de Escolarização e Formação dos Alunos do Ensino Não Superior, o qual considera que o aluno deverá desenvolver capacidades de resistência, velocidade, flexibilidade, força, destreza, e expressão inerentes à atividade física e desportiva ao longo das atividades letivas.

A operacionalização da área dos conhecimentos concorre para aquisição de finalidades e competências que deverão possibilitar ao aluno ter a capacidade de: i) interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral; ii) identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações; e iii) conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática

das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. As temáticas a abordar encontram-se definidas por ano de escolaridade no presente programa.

Importa ainda referir que tendo por base o exposto o no Decreto-Lei n.º 30/2022, de 12 de julho, é objeto de avaliação na área dos conhecimentos as aprendizagens realizadas no âmbito das Áreas das Atividades Físicas (ex: regras, história, objetivos, gestos técnicos das diversas modalidades, etc.), e da Aptidão Física (ex: capacidades motoras, sistemas do corpo humano, etc.).

2.4.1 Plano Curricular da Educação Física no Ensino Secundário

Tal como é referido no PFA, o 9º ano de Escolaridade tem como objetivo efetuar a consolidação das aprendizagens realizadas ao longo do 2º Ciclo do Ensino Básico, pelo que apenas serão aqui apresentados os planos curriculares para o 10.º, 11.º e 12.º anos de Escolaridade. Tal decisão prende-se com a sequencialidade que deve existir na disciplina de Educação Física nos anos de escolaridade supracitados.

Desta forma o plano curricular de Educação Física irá desempenhar um papel integral na formação dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional.

Plano Curricular do 10.º ano de Escolaridade

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno deve ficar capaz de:

Desenvolver competências para o 10.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO** em **3 modalidades/matérias** e de **nível ELEMENTAR** em **1 modalidade/matéria**, de diferentes subáreas obrigatórias e de acordo com as seguintes condições existentes.

Caso se aplique, na subárea “Outras” o aluno desenvolve as competências para o 10.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO**.

SUBÁREAS OBRIGATÓRIAS

Subárea Jogos Desportivos Coletivos (**duas modalidades/matérias**)

Andebol, Basquetebol, Futebol, Ultimate Frisbee, Voleibol.

Subárea Desportos Individuais (**uma modalidade/matéria**)

Atletismo, Badminton, Ginástica, Ténis, Ténis de Mesa.

Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas/Desportos de Combate (**modalidade/matéria**)

Aeróbica; Capoeira; Dança; Danças Tradicionais; Danças Sociais; Judo; Luta.

SUBÁREA OPCIONAL

Subárea Outras (**modalidade/matéria**)

Exemplos: Natação, Orientação, Patinagem, Tripela, e/ou outras modalidades/desportos.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

O aluno deve ficar capaz de:

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral).

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

O aluno deve ficar capaz de:

Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

Conhecer e relacionar regras, história, objetivos, princípios, gestos técnicos, aspetos de segurança das diversas modalidades/matérias abordadas e da aptidão física.

Plano Curricular do 11.º ano de Escolaridade

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno deve ficar capaz de:

Desenvolver competências para o 11.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO** em **2 modalidades/matérias** e de **nível ELEMENTAR** em **2 modalidades/matérias**, de diferentes subáreas obrigatórias e de acordo com as seguintes condições existentes.

Caso se aplique, na subárea “Outras” o aluno desenvolve as competências para o 11.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO** no caso de ser uma modalidade/matéria abordada pela primeira vez ou de **nível ELEMENTAR** caso seja de continuidade do 10.º ano de escolaridade.

SUBÁREAS OBRIGATÓRIAS

Subárea Jogos Desportivos Coletivos (**modalidades/matérias**)

Andebol, Basquetebol, Futebol, Ultimate Frisbee, Voleibol.

Subárea Desportos Individuais (**uma modalidade/matéria**)

Atletismo, Badminton, Ginástica, Ténis, Ténis de Mesa.

Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas/Desportos de Combate (**uma modalidade/matéria**)

Aeróbica; Capoeira; Dança; Danças Tradicionais; Danças Sociais; Judo; Luta.

SUBÁREA OPCIONAL

Subárea Outras (**uma modalidade/matéria**)

Exemplos: Natação, Orientação, Patinagem, Tripela, e/ou outras modalidades/desportos.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

O aluno deve ficar capaz de:

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral).

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

O aluno deve ficar capaz de:

Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.

Conhecer e relacionar regras, história, objetivos, princípios, gestos técnicos, aspetos de segurança das diversas modalidades/matérias abordadas e da aptidão física.

Plano Curricular do 12.º ano de Escolaridade

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno deve ficar capaz de:

Desenvolver competências para o 12.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO** em **2 modalidades/matérias** e de **nível ELEMENTAR** em **2 modalidades/matérias**, de diferentes subáreas obrigatórias e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. Caso se aplique, na subárea “Outras” o aluno desenvolve as competências para o 11.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO** no caso de ser uma modalidade/matéria abordada pela primeira vez ou de **nível ELEMENTAR** caso seja de continuidade do 10.º ano de escolaridade.

SUBÁREAS OBRIGATÓRIAS

Subárea Jogos Desportivos Coletivos (**duas modalidades/matérias**)
Andebol, Basquetebol, Futebol, Ultimate Frisbee, Voleibol.

Subárea Desportos Individuais (**uma matéria**)
Atletismo, Badminton, Ginástica, Ténis, Ténis de Mesa.

Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas/Desportos de Combate (**uma modalidade/matéria**)
Aeróbica; Capoeira; Dança; Danças Tradicionais; Danças Sociais; Judo; Luta.

SUBÁREA OPCIONAL

Subárea Outras (**uma modalidade/matéria**)
Exemplos: Natação, Orientação, Patinagem, Tripela, e/ou outras modalidades/desportos.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

O aluno deve ficar capaz de:

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral).

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

O aluno deve ficar capaz de:

Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros, associados com alguns temas controversos, relacionados com o Desporto, como por exemplo:

- i) A especialização precoce e exclusão ou o abandono precoce da atividade física;
- ii) O espírito desportivo vs. a violência no desporto;
- iii) A verdade desportiva vs. a corrupção desportiva.

Conhecer e relacionar regras, história, objetivos, princípios, gestos técnicos, aspetos de segurança das diversas modalidades/matérias abordadas e da aptidão física.

2.5 Indicações Metodológicas Gerais

2.5.1 Aplicação do Programa

O presente programa de Educação Física foi elaborado segundo uma lógica de projeto numa dupla perspectiva: a do desenvolvimento dos alunos e a do desenvolvimento da Educação Física.

O presente programa, pretende ser um documento de referência no desenvolvimento da Educação Física Escolar, no entanto, a aplicabilidade do mesmo depende dos recursos temporais, materiais disponibilizados, assim como da capacidade de mobilização dos profissionais de Educação Física em torno dos objetivos da disciplina, desenvolvendo estratégias que possibilitem a sua consecução, da qual resultará a elaboração do **Plano Plurianual de Escola**.

O **Plano Plurianual de Escola** constitui-se como um documento de referência fundamental para o cumprimento do Programa de Educação Física.

O Plano **Plurianual** de Escola deve:

- Ser elaborado pelos professores de Educação Física de cada Escola;
- Ter como objetivo a lecionação das 3 áreas existentes (Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos);
- Ter realizado seguindo os normativos definidos no presente programa;
- Adequar o número de tempos letivos para a lecionação das diferentes áreas/subáreas por forma a garantir a aquisição das competências definidas;
- Ter em conta os recursos físicos/materiais disponíveis na Escola para a lecionação das diferentes subáreas, modalidades/matérias.

O **Plano de Turma** (anual) constitui-se como um documento de referência fundamental para o cumprimento do **Plano Plurianual de Escola**.

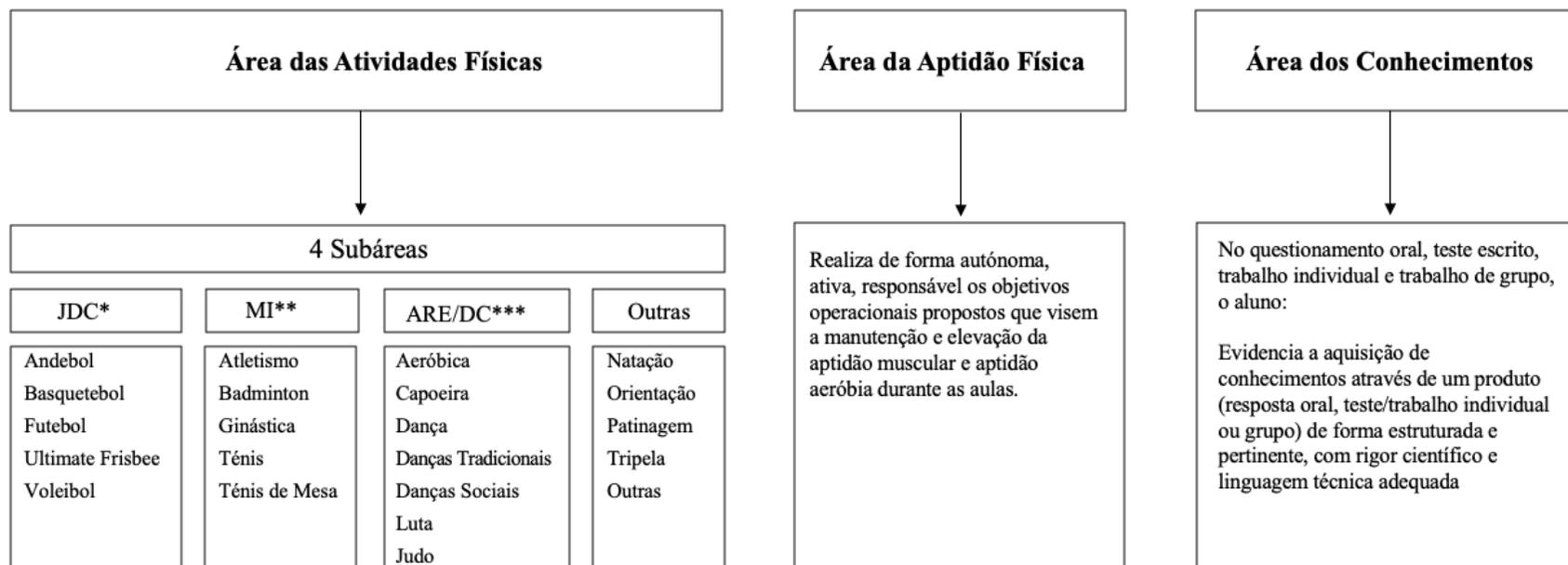
O **Plano de Turma** (anual) deve:

- Ser elaborado pelo professor de Educação Física de cada turma;
- Ter em conta a rotação de espaços;

- Considerar como número mínimo de 8 tempos letivos por modalidade/matéria a abordar;
- Efetuar a afetação dos diferentes níveis (introdução/elementar) das modalidades/matérias, tendo em conta o nível médio da turma assim como as indicações do presente programa.

VERSÃO EXPERIMENTAL

Plano de Turma – 11º ano de escolaridade



* Jogos Desportivos Coletivos; ** Modalidades Individuais; *** Atividades Rítmicas Expressivas/ Desportos de Combate

O aluno deve ficar capaz de:

Desenvolver competências para o 11.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 2 modalidades/matérias e de nível ELEMENTAR em 2 modalidades/matérias**, de diferentes subáreas obrigatórias. Caso se aplique, na subárea “Outras” o aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO** no caso de ser uma matéria abordada pela primeira vez, ou de **nível ELEMENTAR** caso seja de continuidade do 10.º ano de escolaridade.

Infograma 1 - Plano de Turma

Área das Atividades Físicas						
JDC – Jogos Desportivos Coletivos						
MI – Modalidades Individuais						
ARE/DC – Atividades Rítmico Expressivas/Desportos de Combate						
OT – Outras						
Exemplo 1	JDC - Basquetebol (Nível Elementar)	JDC - Futebol (Nível Introdução)	MI - Badminton (Nível Introdução)	ARE/DC – Danças Sociais (Nível Elementar)		Correto
Exemplo 2	JDC - Futebol (Nível Elementar)	JDC - Ultimate Frisbee (Nível Introdução)	MI - Ginástica (Nível Introdução)	ARE/DC – Capoeira (Nível Elementar)	OT - Patinagem (Nível Introdução)	Correto
Exemplo 3	JDC - Andebol (Nível Elementar)	JDC –Basquetebol (Nível Introdução)	MI - Atletismo (Nível Introdução)	ARE/DC – Luta (Nível Elementar)	OT - Patinagem (Nível Elementar)	Correto
Exemplo 4	JDC - Voleibol (Nível Introdução)	JDC - Ultimate Frisbee (Nível Introdução)	MI - Atletismo (Nível Introdução)	ARE/DC – Judo (Nível Elementar)		Incorreto
Exemplo 5	JDC - Andebol (Nível Elementar)	JDC - Futebol (Nível Elementar)	JDC - Ultimate Frisbee (Nível Introdução)	ARE/DC – Dança (Nível Introdução)		Incorreto
Exemplo 6	JDC - Basquetebol (Nível Elementar)	MI - Atletismo (Nível Introdução)	ARE/DC - Danças Sociais (Nível Introdução)	ARE/DC - Danças Tradicionais (Nível Elementar)	OT - Orientação (Nível Introdução)	Incorreto
Exemplo 7	JDC - Futebol (Nível Introdução)	JDC - Basquetebol (Nível Elementar)	MI - Ginástica (Nível Introdução)	OT - Natação (Nível Introdução)		Incorreto

Quadro 1 – Exemplos corretos/incorrectos da definição do Plano de Turma do 11º. Ano.

- O Exemplo 4 está incorreto porque são lecionados 3 níveis introdução e 1 nível elementar (no caso da não leção de outras modalidades, no 11º. Ano deverão ser lecionados 2 níveis introdução e 2 níveis elementar).
- O Exemplo 5 está incorreto porque apresenta três modalidades da subárea Jogos Desportivos Coletivos (apenas devem ser lecionados 2).
- O Exemplo 6 está incorreto pois não são lecionadas duas modalidades de Jogos Desportivos Coletivos, sendo erradamente lecionadas duas modalidades de ARE/DC.
- O Exemplo 7 está incorreto pois são lecionadas apenas 3 modalidades das subáreas obrigatórias (A leção de uma modalidade da subárea outras, não substitui a leção das outras 4 modalidades)
- .

2.6 Indicações gerais para a Avaliação das Aprendizagens

De acordo com o plasmado no Decreto-Lei n.º 30/2022, de 12 de julho, a avaliação das aprendizagens deve:

- Possuir um caráter diagnóstico, formativo, sumativo e contínuo ao acompanhar o percurso do aluno na progressão das aprendizagens e no desenvolvimento das finalidades e competências;
- Considerar o aluno como um elemento ativo e reflexivo durante o processo de aprendizagem/avaliação;
- Incidir na verificação da aquisição das finalidades e competências, tendo em conta as dimensões do saber, saber-fazer e saber-ser.

3. ROTEIROS DE APRENDIZAGEM

3.1 Natureza e Roteiros de Aprendizagens

A conceção de Educação Física seguida neste plano curricular (conjunto dos programas de Educação Física) vem sistematizar o valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

Desta forma o percurso educativo do aluno ao longo do ensino secundário deve ser sequencial e organizado, para que se proporcione aos alunos uma diversificada experiência de aprendizagens por forma a promover o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno,

No âmbito da Área das Atividades Físicas é essencial que se assegure a lecionação das diferentes subáreas e respetivas modalidades/matérias, apresentando uma lógica de continuidade e complementaridade plurianual por forma a garantir o ecletismo da Educação Física.

A efetivação da Área da Aptidão Física tem como principal finalidade o de manter ou melhorar a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar permitindo aos alunos de forma autónoma e empenhada, desenvolvam as suas capacidades motoras ao longo das aulas.

A implementação da Área dos Conhecimentos deverá proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- selecionar e analisar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas e desportivas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;
- adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;
- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;
- desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;
- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados;
- estabelecer relações intra e interdisciplinares.

Assim, a organização das atividades deverá desenvolver as competências/finalidades desejados tendo em conta:

- A inclusão - nenhum aluno pode ser excluído por dificuldades apresentadas, logo a escolha de conteúdos e estratégias têm de proporcionar a inclusão de todos os alunos;
- A prática – na preparação das atividades deve ser tido em conta um tempo de prática suficiente para que as aprendizagens sejam adquiridas, devendo ser agradáveis e diversificadas, numa lógica de complexidade crescente (do simples para o complexo);
- Ambientes pedagógicos – as atividades propostas deverão ser realizadas numa perspetiva de cooperação, entajuda e respeito, no desenvolvimento da responsabilidade e capacidade de iniciativa dos alunos.
- Relações intra e interdisciplinares – na operacionalização das atividades propostas deverá sempre que possível e desejável, promover relações intra e interdisciplinares (ex: na realização dos trabalhos individuais e de grupo poderão ser implementadas relações interdisciplinar com as disciplinas de Português, TIC, etc.; no âmbito da Área da Aptidão Física poderão ser

estabelecidas sinergias com as disciplinas de Ciências da Terra e da Vida e/ou Biologia; na Área das Atividades Físicas poderão ser estabelecidas relações dialéticas com as disciplinas de Ciências Físico-Química, Filosofia, História, etc.).

Pelo exposto anteriormente pretende-se que as situações de aprendizagem sejam diversificadas por forma a promoverem a aquisição das diversas finalidades e competências definidas no presente programa.

VERSÃO EXPERIMENTAL

3.2 Roteiro de Aprendizagem e Indicadores de Avaliação do Programa do 11.º ano

Áreas temáticas	Conteúdos e conceitos	Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, procedimentos, atitudes)	Sugestões metodológicas	Indicadores de avaliação das aprendizagens
Área das Atividades Físicas Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos	Andebol Basquetebol Futebol/Futsal Ultimate Frisbee Voleibol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol/Futsal, Ultimate Frisbee, Voleibol), 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, não só como jogador, mas também como árbitro.	O professor deverá: Implementar diferentes estratégias, modelos, métodos gerais e estilos de ensino por forma a proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos; Definir objetivos específicos exequíveis, assim como implementar objetivos operacionais tendo em conta as determinantes de uma progressão pedagógica; Considerar como elementos da organização dos objetivos operacionais: i) exercícios gerais; ii) exercícios específicos; iii) jogos pré-desportivos; iv) jogos reduzidos e ou condicionados; v e v) jogo formal.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em contexto de exercício e/ou jogo. Identifica e aplica as regras dos diferentes jogos, não só como jogador, mas também como árbitro.

Áreas temáticas	Conteúdos e conceitos	Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, procedimentos, atitudes)	Sugestões metodológicas	Indicadores de avaliação das aprendizagens
<p>Área das Atividades Físicas (Continuação)</p> <p>Subárea das Modalidades Individuais</p>	<p>Atletismo Badminton Ginástica Ténis Ténis de Mesa</p>	<p>ATLETISMO Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Badminton, Ténis e Ténis de Mesa Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>GINÁSTICA Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>O professor deverá: Implementar diferentes estratégias, modelos, métodos gerais e estilos de ensino por forma a proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos;</p> <p>Definir objetivos específicos exequíveis, assim como implementar objetivos operacionais tendo em conta as determinantes de uma progressão pedagógica;</p> <p>Considerar como elementos da organização dos objetivos operacionais: i) exercícios gerais; ii) exercícios específicos; iii) jogos pré-desportivos; iv) jogos reduzidos e ou condicionados; v e v) jogo formal.</p>	<p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo das diferentes modalidades</p> <p>Realiza com oportunidade e correção os gestos técnicos/ ações técnico-táticas em contexto de exercício e/ou jogo.</p> <p>Identifica e aplica as regras dos diferentes modalidades, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>

Áreas temáticas	Conteúdos e conceitos	Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, procedimentos, atitudes)	Sugestões metodológicas	Indicadores de avaliação das aprendizagens
Área das Atividades Físicas (Continuação) Subárea Atividades Rítmicas Expressivas/ Desportos de Combate	Aeróbica Capoeira Dança Danças Sociais Danças Tradicionais Luta Judo	AERÒBICA, DANÇA, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em pares/grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. DESPORTOS DE COMBATE Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	O professor deverá: Implementar diferentes estratégias, modelos, métodos gerais e estilos de ensino por forma a proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos; Definir objetivos específicos exequíveis, assim como implementar objetivos operacionais tendo em conta as determinantes de uma progressão pedagógica; Considerar como elementos da organização dos objetivos operacionais: i) exercícios gerais; ii) exercícios específicos; iii) jogos pré-desportivos; e iv) jogos reduzidos e ou condicionados.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo das diferentes modalidades. Nas ARE: Realiza com oportunidade e correção os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica. Nos Desportos de Combate: Realiza com oportunidade e correção os gestos técnicos em contexto de exercício e/ou jogo.

Áreas temáticas	Conteúdos e conceitos	Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, procedimentos, atitudes)	Sugestões metodológicas	Indicadores de avaliação das aprendizagens
<p>Área das Atividades Físicas (Continuação)</p> <p>Subárea Outras</p>	<p>Natação Orientação Patinagem Tripela Etc...</p>	<p>NATAÇÃO Deslocar-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>ORIENTAÇÃO Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>PATINAGEM Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança.</p> <p>e/ou</p>	<p>O professor deverá: Implementar diferentes estratégias, modelos, métodos gerais e estilos de ensino por forma a proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos;</p> <p>Definir objetivos específicos exequíveis, assim como implementar objetivos operacionais tendo em conta as determinantes de uma progressão pedagógica;</p> <p>Considerar como elementos da organização dos objetivos operacionais: i) exercícios gerais; ii) exercícios específicos; iii) jogos pré-desportivos; iv) jogos reduzidos e ou condicionados; v e v) jogo formal.</p>	<p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo das diferentes modalidades</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as técnicas/gestos técnicos/ações técnico-táticas em contexto de exercício e/ou jogo.</p> <p>Identifica e aplica as regras das diferentes modalidades, não só como praticante, mas também como juiz/árbitro.</p>

Áreas temáticas	Conteúdos e conceitos	Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, procedimentos, atitudes)	Sugestões metodológicas	Indicadores de avaliação das aprendizagens
<p>Área das Atividades Físicas (Continuação)</p> <p>Subárea Outras (Continuação)</p>	<p>Natação Orientação Patinagem Tripela Etc...</p>	<p>HÓQUEI EM PATINS Em situação de jogo coopera com os companheiros para o alcance do objetivos 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, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>e/ou</p> <p>CORRIDA DE PATINS Coopera com os companheiros nas ações técnico-táticas em situação de Corrida de Patins.</p>	<p>O professor deverá: Implementar diferentes estratégias, modelos, métodos gerais e estilos de ensino por forma a proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos;</p> <p>Definir objetivos específicos exequíveis, assim como implementar objetivos operacionais tendo em conta as determinantes de uma progressão pedagógica;</p> <p>Considerar como elementos da organização dos objetivos operacionais: i) exercícios gerais; ii) exercícios específicos; iii) jogos pré-desportivos; iv) jogos reduzidos e ou condicionados; v e v) jogo formal.</p>	<p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo das diferentes modalidades</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as técnicas/gestos técnicos/ações técnico-táticas em contexto de exercício e/ou jogo.</p> <p>Identifica e aplica as regras das diferentes modalidades, não só como praticante, mas também como juiz/árbitro.</p>

Áreas temáticas	Conteúdos e conceitos	Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, procedimentos, atitudes)	Sugestões metodológicas	Indicadores de avaliação das aprendizagens
Área da Aptidão Física	Desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar.	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia.	O professor deverá: Implementar diferentes estratégias, modelos, métodos gerais e estilos de ensino por forma a proporcionar atividades formativas; Definir objetivos específicos exequíveis, assim como implementar objetivos operacionais tendo em conta as determinantes de uma progressão pedagógica.	Realiza de forma autónoma, ativa, responsável os objetivos operacionais propostos que visem a manutenção e elevação da aptidão muscular e aptidão aeróbia durante as atividades letivas.

Áreas temáticas	Conteúdos e conceitos	Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, procedimentos, atitudes)	Sugestões metodológicas	Indicadores de avaliação das aprendizagens
Área dos Conhecimentos 11º ano	<p>a) Regras, história, objetivos, princípios, gestos técnicos e aspetos de segurança das diversas modalidades/matérias abordadas.</p> <p>b) Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>a) Identificar e/ou caracterizar: regras, história, objetivos, princípios, gestos técnicos e aspetos de segurança das diversas modalidades/matérias abordadas.</p> <p>b) Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p>	<p>O professor deverá:</p> <p>Implementar diferentes estratégias, modelos, métodos gerais e estilos de ensino por forma a proporcionar atividades formativas. A operacionalização da presente área poderá ser efetuada através da implementação de atividades expositivas e/ou atividades participativas como a realização de trabalhos individuais/grupo.</p>	<p>No questionamento oral, no teste escrito, no trabalho individual e trabalho de grupo, o aluno:</p> <p>Evidencia a aquisição de conhecimentos através de um produto (teste/trabalho individual ou grupo) de forma estruturada e pertinente, com rigor científico e linguagem técnica adequada.</p>

NOTA: O roteiro de aprendizagem deve ser analisado tendo em conta o *Anexo 1* o qual apresenta os objetivos programáticos para o 11.º ano de escolaridade.

4. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Adelino, J. , Vieira, J. & Coelho, O. (1999). Treino de jovens- o que todos precisam de saber. Lisboa: CEFD.

Ágata, A. (2005). Pedagogia da Educação Física e do Desporto I. Vila Real: Edições UTAD.

Amoroso, J. (2019) Manual Ultimate e Desportos de Disco nas Escolas - 1ª ed. - Leiria: Escola Superior Educação e Ciências Sociais - Instituto Politécnico de Leiria: Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco, 2019. - ISBN 978-989-8797-31-5

Batista, D (2021), Orientações Gerais e Estrutura para a Elaboração dos Programas do Ensino Secundário (versão 2). Ministério de Educação de Cabo Verde. Cabo Verde.

Campos, H. (2001). Capoeira na Escola. Bahia, Brasil. Editora da Universidade Federal da Bahia. <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/4984/1/capoeira%20na%20escola.pdf>

Castelo, J. et al (1996). Metodologia do Treino Desportivo. Cruz Quebrada: F.M.H.

Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos coletivos – Pontos de partida. Editorial Caminho;

Decreto-Lei nº 28/2022 de 12 de julho. Boletim Oficial da República de Cabo Verde Série 1, nº68.

Decreto-Lei nº 29/2022 de 12 de julho. Boletim Oficial da República de Cabo Verde Série 1, nº68.

Decreto-Lei nº 30/2022 de 12 de julho. Boletim Oficial da República de Cabo Verde Série 1, nº68.

DGE-ME (2018). Aprendizagens Essenciais - Ensino Secundário. Lisboa, Portugal: DGE-MEC. Disponíveis em <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

DGE-ME (2018). Aprendizagens Essenciais - Ensino Secundário-Educação Física. Lisboa, Portugal: DGE-MEC. Disponíveis em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/educacao_fisica_intr_geral.pdf

DGE-ME (2018). Aprendizagens Essenciais - 10º. Ano Ensino Secundário-Educação Física. Lisboa, Portugal: DGE-MEC. Disponíveis em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf

DGE-ME (2018). Aprendizagens Essenciais - 11º. Ano Ensino Secundário-Educação Física. Lisboa, Portugal: DGE-MEC. Disponíveis em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/11_educacao_fisica.pdf

DGE-ME (2018). Aprendizagens Essenciais - 12º. Ano Ensino Secundário-Educação Física Lisboa, Portugal: DGE-MEC. Disponíveis em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf

DGE-ME (2018). Aprendizagens Essenciais – Anexo| Ensino Secundário-Educação Física. Lisboa, Portugal: DGE-MEC. Disponíveis em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf

DNE-ME (2022). Desenho dos Perfis de Escolarização e Formação dos Alunos do Ensino Não Superior. Editores, Ministério de Educação de Cabo Verde. Cabo Verde.

DNE-ME (2021). Referencial para o Ensino Secundário Geral de Cabo Verde e planos de Estudos. Editores, Ministério de Educação de Cabo Verde. Cabo Verde.

Jacinto, J., Carcalho, L., Comédias, J. e Mira, J. (2001) Programa de Educação Física 10º., 11º. E 12º. Anos|Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Ministério da Educação|Departamento do Ensino Secundário. Lisboa, Portugal. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf

Marques, A. & Matos, Z. (1988). "Metodologia do desenvolvimento da força, da velocidade, da flexibilidade e da resistência na escola", Horizonte, V (27).

Matos, R., Amaro, N., & Morouço, P. (2012). Tripela: uma nova modalidade desportiva. Leiria, Portugal: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais |IPL, Centro de Investigação em Motricidade Humana

Mesquita, I. (2000). A Pedagogia do Treino: A Formação em Jogos Desportivos Colectivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Neto, C. (2004). A actividade física e as «culturas de infância»: aspecto negligenciado no modelo de formação desportiva. Povos e Culturas, (9), 301-316.

Nunes, L. (1996). O Organismo no esforço. Lisboa: Caminho.

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

Rosado, A., Mesquita, I. (Eds.). (2009). Pedagogia do Desporto. Lisboa: FMH-UTL

Sarmento, P. (2004). Pedagogia do Desporto e Observação. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Santos, G; Palhares (2010). A Capoeira na Formação Docente de Educação Física. Pensar a Prática, 13(3), Minas Gerais, Brasil. <https://doi.org/10.5216/rpp.v13i3.9076>

Souza, S., & Oliveira, A. (2008). Estruturação da Capoeira como conteúdo da Educação Física no Ensino Fundamental e Médio. Revista da Educação Física/UEM, 12, 43-50. <https://doi.org/10.4025/reveducfisv12n2p43-50>

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

Vários (1998). A Educação para a Saúde. O Papel da EF na promoção de estilos de vida saudáveis. Lisboa: SPEF e Omniserviços.

5. RECURSOS EDUCATIVOS RECOMENDADOS

Adelino, J. (2003). As coisas Simples do Basquetebol. Lisboa: Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol, 6ª edição.

Amoroso, J. (2016) Programa ultimate e desportos de disco nas escolas, 2015-2016 / - 1ª ed. - Leiria: Escola Superior Educação e Ciências Sociais - Instituto Politécnico de Leiria: Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco, 2016. - ISBN 978-989-8797-10-0

Amoroso, J. (2020). Ultimate at Schools Program Teachers File - for Physical Education Teachers (primary to secondary school). 1 st edition, WFDF. World Flying Disc Federation. Colorado Springs, United States of America. ISBN 978-3-00-065900-3.

Araújo, A. (2008). Manual de treinadores de Minibasquete. Retirado de http://www.fpb.pt/fpb_portal/start_fpb.

Bento, J. (1987) O voleibol da Escola. Lisboa. Horizonte

Bento, J. (1990). Desporto, Saúde e Vida - em defesa do Desporto. Lisboa: Horizonte.

Bondarchuk, A. (1992). O ensino do Atletismo na Escola, Conferência proferida no âmbito do plano de desenvolvimento do atletismo. CML/FPA/AAL

Bragada, J. (2020). Atletismo na Escola: Ensino por Etapas. Escrytos |Ed. Autor. ISBN: 9789893305638.

Cação J. (2008). Manual de treinador de Badminton. Curso nível 1. Federação Portuguesa de Badminton, Caldas da Rainha, Portugal.

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

Castelo, J. (2009). Futebol: Organização Dinâmica do Jogo. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Dossier do Professor. (2012). Fundamentos Correr, Saltar, Lançar. Federação Portuguesa de Atletismo, Europress, Lda.

Esteves, J. (1970). O Desporto e as estruturas sociais. Lisboa:Prelo Editora.

Garcia, R. (1993). O ensino do Atletismo - As corridas, os saltos e os lançamentos. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

- Gonçalves, J. (2009). Voleibol: ensinar jogando. Livros Horizonte.
- Gouveia, V. (2019). Futebol: Treinar para Jogar. Prime Books, Lisboa
- Guimarães, M. (2000) Acrobática na Escola. Comunicação das IV Jornadas Europeas de Intercambio de Experiências de Educación Física en Primaria e Secundaria. Medina del Campa – Espanha
- Lima, A. (1995), As bases das actividades físico desportivas de combate. Horizonte, XI (66).
- Lima, A. (1998), A Introdução Dos Desportos De Combate como Matéria da Educação Física Curricular para os Ensinos Básicos e Secundários. Horizonte, XV (86), 17-28.
- Lima, T. (1981). Alta Competição. Desporto de dimensões humanas? Lisboa: Horizonte.
- Marti, P. (1997) A Ginástica Feminina - a técnica. A prática. A competição) Lisboa. Estampa.
- Mesquita, I. (1994) Proposta metodológica para o ensino do Voleibol. Ensino dos Jogos Desportivos. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos /FCDEFUP
- Oliveira, F. (1995). Ensinar o Andebol. Campo das Letras.
- Peixoto, C. (1984). – Ginástica desportiva. Cruz Quebrada: ISEF.
- Peixoto, C. & Ferreira, V. (1993), A ajuda Manual – atitude corporal face ao executante. Cruz Quebrada: FMH.
- Queiroz, C. (1996) Estrutura e Organização dos Exercícios em Treino de Futebol. Lisboa ED. FPF pp 69-92
- Quinaz, L. (1986). Badminton: a criança e o Jogo. Lisboa: Horizonte. Dossier.
- Ribeiro, M (1998) O Andebol na Escola. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras
- Ribeiro, M; Volossovitch A. (1994). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Edições FMH
- Ribeiro, M; Volossovitch A. (2008). Andebol 2. O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos. Edições FMH
- Rodrigues, E., & Ferreira, H. Caderno Didático nº. 1 - Percursos de Orientação para Crianças (Documentos de apoio ao Ensino Básico e Secundário e Escolas de Orientação dos Clubes da Modalidade, Issue. https://www.fpo.pt/ficheiros/Apoio_Didatico/cadernodidacticonum.pdf
- Rodrigues, E., & Ferreira, H. Caderno Didático nº. 2 - Percursos de Orientação para Crianças: Recomendações (Documentos de apoio ao Ensino Básico e Secundário e Escolas de Orientação dos Clubes da Modalidade, Issue. https://www.fpo.pt/ficheiros/Apoio_Didatico/cadernodidacticondois.pdf
- Rodrigues, E., & Ferreira, H. Caderno Didático nº. 3 - Iniciação à Orientação na Escola em Mapas Simples (Documentos de apoio ao Ensino Básico e Secundário e Escolas de

Orientação dos Clubes da Modalidade, Issue.
https://www.fpo.pt/ficheiros/Apoio_Didatico/cadernodidacticontres.pdf

Rodrigues, E., & Ferreira, H. Caderno Didático n.º. 4 - Iniciação à Orientação na Escola em Mapas Simples: Situações de Aprendizagem (Documentos de apoio ao Ensino Básico e Secundário e Escolas de Orientação dos Clubes da Modalidade, Issue.
https://www.fpo.pt/ficheiros/Apoio_Didatico/cadernodidacticonquatro.pdf

Rodrigues, E., & Ferreira, H. Caderno Didático n.º. 5 - Iniciação à Orientação na Escola: Manual do Aluno de Orientação - 1º e 2º ciclo (Documentos de apoio ao Ensino Básico e Secundário e Escolas de Orientação dos Clubes da Modalidade, Issue.
https://www.fpo.pt/ficheiros/Apoio_Didatico/cadernodidacticoncinco.pdf

Rosado, M. (1998). As danças sociais no contexto escolar e não escolar. Tese de Mestrado, U.T.L. – F.M.H. (n.º 20718).

<http://www.panaf.gov.pt/>

<https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>

<https://tripela.ipleiria.pt/>

<https://wfdf.sport/disciplines/ultimate/>

<https://www.acsm.org/>

<https://www.cev.eu>

<https://www.european-athletics.com/>

<https://www.portugal-ultimate.org/projetos/projeto-escolas/>

ANEXO

ENSINO SECUNDÁRIO

Conteúdos Programáticos Educação Física

(Adaptado do Anexo das Aprendizagens Essenciais para o Ensino Secundário de Portugal)

VERSÃO EXPERIMENTAL

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

RESISTÊNCIA

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

1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

FORÇA

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

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

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

VELOCIDADE

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

3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.

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

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

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

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

3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

FLEXIBILIDADE

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

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

DESTREZA GERAL

5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

10º, 11º e 12º anos de Escolaridade

Para o 10º, 11º e 12º anos de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Ultimate Frisbee, Voleibol),
- Modalidades Individuais (Atletismo, Badminton, Ginástica, Ténis, Ténis de Mesa),
- Atividades Rítmicas Expressivas/ Desportos de Combate (Aeróbica, Capoeira, Danças Sociais, Danças Tradicionais, Judo, Luta),
- Outras (Natação, Orientação, Patinagem, Tripela, outras modalidades).

SUBÁREA DOS 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,
 - 4.1 Com a sua equipa em posse da bola:
 - 4.1.1 **Desmarca-se** oferecendo linha de passe, 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 (apoio ou salto**, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
 - 4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola **assume atitude defensiva**, procurando de imediato **recuperar a sua posse**:
 - 4.2.1 Tenta **interceptar** a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.
 - 4.2.2 **Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate**, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
 - 4.3 Como guarda-redes:
 - 4.3.1 **Enquadra-se** com a bola e a baliza, procurando impedir o golo.
 - 4.3.2 Na posse de bola, inicia o **processo ofensivo**.
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. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) **passe-receção em corrida**, b) **receção-remate em**

salto /apoio, 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 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
 - 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/apoio**, 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,
 - 4.2.2 **Ultrapassa o seu adversário direto** (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (**exploração horizontal**):
 - em **drible ou aproveitando a regra dos apoios**, para finalizar;
 - **após passe**, para se desmarcar;
 - **“fixando” a ação do seu adversário direto**, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.
 - 4.3 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** com a bola e a baliza, procurando impedir o golo.
 - 4.4.2 Na posse de bola, inicia o **processo ofensivo**.
 - 4.4.3 Colabora com os colegas, no processo ofensivo e defensivo.
- 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. 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) g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.

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 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. 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. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

BASQUETEBOL - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e

recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:

4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de **transição defesa-ataque**:

4.1.1 **Desmarca-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e se esta não lhe for passada, **corta para o cesto**.

4.1.2 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:

- **Passa** a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
- **Progride em drible**, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.

4.2 Ao entrar em posse da bola, **enquadra-se em atitude ofensiva básica**, optando pela ação mais ofensiva:

4.2.1 Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o **lançamento na passada ou de curta distância** de acordo com a ação do defesa.

4.2.2 **Liberta-se do defensor** (utilizando se necessário fintas e drible), **para finalizar ou**, na impossibilidade de o fazer, **passar** a bola 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 **Desloca-se/desmarca-se** em movimentos para o cesto e para a bola (**trabalho de receção**), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.

4.3.2 **Aclara**, em corte para o cesto:

- se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,
- se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.

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

4.4 Logo que perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:

4.4.1 **Dificulta o drible, o passe e o lançamento**, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.

4.4.2 **Dificulta a abertura de linhas de passe**, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.

4.4.3 **Participa no ressalto defensivo**, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

5. 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. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressaltos, 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).

FUTEBOL – 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. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes) e em situação de jogo de Futebol 5 X 5.
 - 2.1. 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.
 - 2.2. **Recebe** a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:
 - 2.3. **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 2.4. **Passa** a um companheiro desmarcado.
 - 2.5. **Conduz a bola na** direção da baliza, para rematar ou passar.
 - 2.6. **Desmarca-se**, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. **Aclara** o espaço de penetração do jogador com bola.
 - 2.7. Na defesa, **marca** o adversário escolhido.
 - 2.8. Como guarda-redes, **enquadra-se com a bola** para impedir o golo, ao recuperar a bola, inicia o processo ofensivo.
3. 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.
4. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) **receção de bola**, b) **remate**, c) **condução de bola**, d) **passe**, e) **desmarcação** e f) **marcação**, e em situação de exercício g) **cabeceamento**.

FUTEBOL - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço 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 Logo que perde a posse da bola (defesa), **marca** o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
 - 4.4 Como guarda-redes, **enquadra-se** com a bola e a baliza para impedir o golo. Ao recuperar a bola, inicia o processo ofensivo.
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. 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.

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. Aceita as faltas, discutindo-as sempre que necessário **tratando com cordialidade e respeito** o parceiro 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 **Spirit of the Game (SOTG)**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. **Em processo ofensivo (ataque)** - Na posse do disco, para, lança para um parceiro de equipa; - Sem disco, utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo; - Evita o contacto físico (não autorizado) ou cortar em espaços apertados entre dois defesas.
5. **Em processo defensivo (defesa)** - Após a perda da posse do disco, procura alguém para defender; - Tem perceção e orientação espacial relativamente ao portador do disco e à sua localização - Mantém a distância permitida (distância de um disco); Evita o contacto quando defende o seu adversário;
6. Em situação de jogo:
 - 6.1. Efectua o lançamento inicial (Pull) em **Backhand**, colocando o disco em jogo com uma trajectória rectilínea o mais longe possível.
 - 6.2. Efectua o lançamento de **Backhand**, colocando o disco ao alcance do seu parceiro em corrida.
 - 6.3. Após o lançamento, desloca-se com a finalidade de criar linhas possíveis de passe.
 - 6.4. Recebe o disco em “**Pancake**”.
7. 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.

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. Aceita as faltas, discutindo-as sempre que necessário **tratando com cordialidade e respeito** o parceiro 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 mão**), ações técnico-táticas (utilização das **stacks horizontais e verticais**) assim como as 10 regras básicas do Ultimate e sua aplicabilidade em relação ao **Spirit Of The Game (SOTG)**, adequando as suas ações a esse conhecimento
4. **Em processo ofensivo (ataque)** - Na posse do disco, para, comunica e lança com facilidade em qualquer uma das técnicas para um parceiro de equipa; - Sem disco, utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo; - Mantém a estrutura atacante; - Evita situações que poderão levar a conflito; Sempre que não recebe o disco, recupera e procura voltar sempre à Stack.
5. **Em processo defensivo (defesa)** - Após a perda do disco, procura rapidamente alguém para defender; - Tem perceção e orientação espacial relativamente ao portador do disco e à sua localização; - Não efetua faltas ou qualquer tipo de contacto com seu adversário; Tem a capacidade de efetuar trocas defensivas sempre que necessário.
6. Em situação do jogo:
 - 6.1 Efetua o lançamento inicial (Pull) através de um lançamento (**Backhand ou Forehand**) retilíneo colocando-o na zona final adversária.
 - 6.2 Realiza o lançamento de **“Backhand”** ou **“Forehand”** de acordo com a colocação do seu adversário direto, colocando o disco ao alcance do seu colega.
 - 6.3 Após o lançamento, desloca-se com a finalidade de criar linhas de passe, para que possa **receber o disco nas melhores condições**.
 - 6.4 Na dificuldade de efetuar os lançamentos de **“Backhand”** e **“Forehand”** efetua o lançamento de **“Hammer”** após enquadramento com o seu colega.
 - 6.5 Após cada lançamento, procura **criar linhas de passe para atacar**. Em caso de dificuldade, procura manter a posse do disco.
7. 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.

VOLEIBOL - NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1. Coopera 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 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 que permita a transposição da bola para o campo contrário.
 - 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 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. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola soft, com dois jogadores de cada lado da rede 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 com a rede aproximadamente a 2,10 m de altura:
 - 4.1 **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil receção.
 - 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.
 - 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 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. 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.
7. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe de costas e g) remate com suspensão.

SUBÁREA DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS

ATLETISMO- NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

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

ATLETISMO - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

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

8. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
9. Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.

BADMÍNTON - 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 (a uma distância que garanta a sustentação do volante), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:
 - 3.1 Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2 **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 3.3 **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
 - 3.4 **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1 **Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2 **Lob** - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).
4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade

ao movimento do braço após o batimento.

BADMINTON - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. 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 Diferencia o **clear defensivo do ofensivo**, 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 mão dominante (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4 Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.
 - 3.5 Em **drive** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, utiliza o **remate** na sequência do **serviço comprido** 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.

GINÁSTICA NO SOLO-NÍVEL INTRODUÇÃO

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. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:
 - 2.1 **Cambalhota à frente** no colchão, terminando a **pés juntos**, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
 - 2.2 **Cambalhota à frente num plano inclinado**, terminando com as **pernas afastadas e em extensão**.
 - 2.3 **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e **saída com as pernas afastadas e em extensão** na direção do ponto de partida.
 - 2.4 **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final e **saída com os pés juntos** na direção do ponto de partida.
 - 2.5 **Passagem por pino** partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.
 - 2.6 **Subida para pino** apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.
 - 2.7 **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.
 - 2.8 **Posições de flexibilidade** variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).

GINÁSTICA NO SOLO - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

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

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

GINÁSTICA DE APARELHOS - NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1. 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 colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para 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 **mini-trampolim**, 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) colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
 - 3.2 **Salto engrupado**, após corrida de balanço (saída ventral) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

GINÁSTICA DE APARELHOS - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. **No plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou 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 mini-trampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.1 **Piruetas vertical** após corrida de balanço (**saída ventral**), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.
 - 3.2 **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço (**saída ventral**), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
 - 3.3 **¾ de Mortal à frente engrupado**, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.

4. **Na trave baixa**, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
 - 4.1 **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).
 - 4.2 **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.
 - 4.3 **Meia volta**, com balanço de uma perna.
 - 4.4 **Salto a pés juntos, com flexão de pernas** durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
 - 4.5 **Avião**, mantendo o equilíbrio.
 - 4.6 **Saída em salto em extensão com meia pirueta**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de 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 bascula da bacia e forte extensão dos braços, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido

GINÁSTICA ACROBÁTICA - NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

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

base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

- 4.3 **O base com um joelho no chão e outra perna fletida** (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), **suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés**. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
- 4.4 **Cambalhota à frente a dois (tank)**, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.
- 4.5 **Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante** faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e **realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base**, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos 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 posição**, para receção equilibrada nos braços dos bases

GINÁSTICA ACROBÁTICA - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

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

3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.
4. A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e fim de cada elemento:
 - 4.1 **Com o base em posição de deitado dorsal** com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, **o volante executa prancha facial** (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.
 - 4.2 **O base de pé com joelhos fletidos** (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta **o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.
 - 4.3 **Com o base de joelhos o volante realiza** a partir do monte lateral simples, **equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”)**, mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.
5. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.1 **Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés**, sustentam **o volante em pino sobre as suas coxas**, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
 - 5.2 **Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Este base é auxiliado por **um base intermédio que em posição de deitado dorsal**, com os membros superiores em elevação, **apoia o base colocando os pés na sua bacia**.
 - 5.3 **O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Por sua vez **o volante apoia o outro base, que executa o pino** à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição

TÉNIS - 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,
4. Em situação de jogo de ténis:
 - 4.1 **Serve por baixo ou por cima**, colocando a bola no campo contrário (a distância deverá ser ajustada ao nível do praticante).
 - 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 (numa fase inicial a bola pode bater duas vezes no solo).
 - 4.3 Após batimento de uma bola, **avança para a rede**, posicionando-se corretamente para **devolver a bola** à esquerda ou à direita (com ou sem ressalto de bola).
 - 4.4 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.

TÉNIS - NÍVEL ELEMENTAR

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) 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 DE MESA – NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Conhece o **objetivo do jogo**, a sua **regulamentação básica** e a **pontuação do jogo de singulares**, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegadas da raqueta.
3. Em situação de exercício, coopera com o companheiro, **batendo e devolvendo a bola** o máximo número de vezes:
 - 3.1 **Posiciona-se** corretamente, **à frente do meio da mesa** e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa, **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 próxima da 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.

TÊNIS DE MESA – 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 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 (), 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.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS / DESPORTOS DE COMBATE

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:
 - 2.1 Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos:
 - 2.1.1 **Marcha** (march), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.
 - 2.1.2 **Corrida** (jogging), com impulsão num pé e receção no outro realizadas pelo terço anterior.
 - 2.1.3 **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.
 - 2.1.4 **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.
 - 2.1.5 **Passo Cruzado** (grapevine), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.
 - 2.1.6 **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.
3. 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:
 - 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 descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade
4. 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. 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, 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, **combinando os passos básicos** anteriormente aprendidos e ainda os seguintes:
 - 4.1.1 **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.
 - 4.1.2 **Agachamento** (squat), acompanhando o joelho a direção da ponta do pé, até sensivelmente 90°.
 - 4.1.3 **Mambo**, realizando os movimentos com estilo arredondado e sensual.
 - 4.1.4 **Chassé**, realizando três movimentos em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contra-tempo.
 - 4.1.5 **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.
 - 4.1.6 **Scoop**, realizando o salto na vertical, com impulsão da perna de liderança, ao mesmo tempo que junta a outra perna.
 - 4.1.7 **Ponei**, realizando três movimentos de alto impacto em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contra-tempo (semelhante ao passo de vira).
 - 4.1.8 **Tesouras** (skip), com movimento contrário dos membros inferiores durante a fase aérea.
 - 4.1.9 **Twist**, transpondo o peso do corpo alternadamente do terço anterior de ambos os pés para os calcanhares.
 - 4.1.10 **Slide**, com o outro membro inferior a deslizar no solo para junto da perna de liderança, em completa extensão.
5. 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.

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, respeitando sempre a sua integridade física, bem como a dos demais, aceitando as indicações que lhe dirigem, conhecendo o objetivo e o código moral da Capoeira, o grau de risco e significado das suas ações adequando a sua atuação a esse conhecimento.
2. Conhece e aplica as regras implícitas da prática da Capoeira, respeitando e conhecendo a história e origem da Capoeira.
3. Analisa e entende a musicalidade na capoeira, identificando os vários instrumentos, assim como os diversos ritmos, adequando as suas ações nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características das suas ações e dos seus companheiros.
4. Desenvolve o domínio da ginga e a prática de técnicas características da Capoeira em situação de exercícios, jogos ou como participante em rodas sendo capaz de realizar as seguintes ações:
 - 5.1 Movimentos Básicos. Ginga Espelhada; Ginga Trocada; Ginga Paralela
 - 5.2 Movimentos Defensivos: Cocorinha de Frente; Cocorinha de Lado; Esquiva Paralela; Esquiva Lateral e Negativa
 - 5.3 Movimentos Ofensivos:
 - 5.3.1 Giratórios: Meia lua de frente, Armada e Queixada
 - 5.3.2 Diretos: Bênção, Martelo, Chapa e Ponteira.
 - 5.4 Movimentos Acrobáticos: Rolê e Aú simples

CAPOEIRA - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, respeitando sempre a sua integridade física, bem como a dos demais, aceitando as indicações que lhe dirigem, conhecendo o objetivo e o código moral da Capoeira, o grau de risco e significado das suas ações adequando a sua atuação a esse conhecimento.
2. Conhece e aplica as regras implícitas da prática da Capoeira, respeitando e conhecendo a história e origem da Capoeira.
3. Analisa e entende a musicalidade na capoeira, identificando os vários instrumentos, assim como os diversos ritmos, adequando as suas ações nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características das suas ações e dos seus companheiros.

4. Desenvolve o domínio da ginga e a prática de técnicas características da Capoeira em situação de exercícios, jogos ou como participante em rodas sendo capaz de realizar as seguintes ações:
 - 4.1 Movimentos Básicos. Ginga Espelhada; Ginga Trocada; Ginga Paralela
 - 4.2 Movimentos Defensivos: Cocorinha de Frente; Cocorinha de Lado; Esquiva Paralela; Esquiva Lateral, Negativa e Pêndulos
 - 4.3 Movimentos Ofensivos
 - 4.3.1 Giratórios: Meia lua de frente, Meia lua de compasso, Armada e Queixada
 - 4.3.2 Diretos: Bênção, Bênção Pulada; Esporão, Martelo, Chapa e Ponteira.
 - 4.4 Movimentos Acrobáticos: Rolê, Aú simples e Aú com uma mão.

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 Utiliza **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. - 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).
 - 2.1.2 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 seqüências de movimentos**, individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.

DANÇA - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar 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 **Seqüências de saltos** no mesmo lugar, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na recepção, impulsionando-se e amortecendo a queda corretamente.

- 3.2 **Sequências de voltas**, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta), dominando o corpo nas fases de preparação (torção), na rotação propriamente dita e na fase final (desaceleração e travagem).
- 3.3 **Sequências de passos** nas ações características (**deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar**, etc.), combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses.
- 3.4 Sequências de saltos (alternando os apoios como em 3.1), nas diferentes direções e sentidos definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuras definidas à partida e o número de repetições, impulsionando e amortecendo corretamente.
- 3.5 Sequências de voltas, idênticas a 3.2, aumentando a amplitude (volume definido pela perna e pelos membros superiores) e o número de voltas, variando a distância e a posição dos segmentos corporais em relação ao eixo de rotação.

4. Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:
 - 4.1 **Combina habilidades** referidas em 3, 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.

DANÇAS TRADICIONAIS – NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1. **Conhece a origem cultural e histórica** das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características.

2. **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.
3. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
4. **Aceita limitações do parceiro**, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
5. **Respeita o espaço partilhável**, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
6. Dança a pares, a **Morna**, e/ou o **Funaná**. e/ou a **Coladeira** e/ou outras danças com as mesmas características selecionando com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da dança em causa, sendo que o aluno:
 - 6.1 Domina a noção de **alinhamento espacial** distinguindo os pontos referenciais do espaço físico.
 - 6.2 Mantém no decorrer dos passos/figuras uma **postura natural**.
 - 6.3 Domina princípios básicos de **condução**, nomeadamente para **mudanças de posição** no papel de “condutor” e/ou de “seguidor”.
 - 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.

DANÇAS TRADICIONAIS – NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. **Conhece a origem cultural e histórica** das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características.
2. **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.
3. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
4. **Aceita limitações do parceiro**, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
5. **Respeita o espaço partilhável**, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
6. Dança, o **Batuque**. e/ou o **Kola Son Jon**, e/ou a **Mazurca**, e/ou a **Contradança**, e/ou a **Tabanca** e/ou outras danças com as mesmas características

selecionando com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da dança em causa, sendo que o aluno:

- 6.1 Mantém no decorrer dos passos/figuras uma **postura natural**.
- 6.2 Domina a noção de **alinhamento espacial** distinguindo os pontos referenciais do espaço físico.
- 6.3 Domina princípios básicos de **condução** nomeadamente para **mudanças de posição** no papel de “condutor” e/ou de “seguidor”
- 6.4 Adapta a extensão dos seus passos nas figuras com volta de forma a manter a posição relativa com o par.

DANÇAS SOCIAIS– NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1. **Conhece a origem cultural e histórica** das Danças Sociais selecionadas e identifica as suas características.
2. **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.
3. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
4. **Aceita limitações do parceiro**, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
5. **Respeita o espaço partilhável**, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
6. Dança individualmente, a pares ou em grupo, a **Merengue**, e/ou o **Kizomba**. e/ou a **Cabo Zouk**, selecionando com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da dança em causa, sendo que o aluno:
 - 6.1 Domina a noção de **alinhamento espacial** distinguindo os pontos referenciais do espaço físico.
 - 6.2 Mantém no decorrer dos passos/figuras uma **postura natural**.
 - 6.3 Domina princípios básicos de **condução**, nomeadamente para **mudanças de posição** no papel de “condutor” e/ou de “seguidor”.
 - 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.

DANÇAS SOCIAIS– NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. **Conhece a origem cultural e histórica** das Danças Sociais selecionadas e identifica as suas características.
2. **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.
3. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
4. **Aceita limitações do parceiro**, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
5. **Respeita o espaço partilhável**, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
6. Dança individualmente, a pares ou em grupo, a **Afro House**, e/ou o **Hip Hop**. e/ou a **Valsa Lenta**, selecionando com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da dança em causa, sendo que o aluno:
 - 6.1 Domina a noção de **alinhamento espacial** distinguindo os pontos referenciais do espaço físico.
 - 6.2 Mantém no decorrer dos passos/figuras uma **postura natural**.
 - 6.3 Domina princípios básicos de **condução**, nomeadamente para **mudanças de posição** no papel de “condutor” e/ou de “seguidor”.
 - 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.

JUDO - NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, respeitando sempre a sua integridade física, bem como as dos demais, aceitando as indicações que lhe dirigem, conhecendo o objetivo e o código moral do judo, o grau de risco e significado das suas ações adequando a sua atuação a esse conhecimento.
2. Experimenta, frui e recria diferentes jogos de cooperação e oposição e lutas de matriz indígena e africana.

3. Realiza adequadamente a saudação em pé (“Ritsu-rei”) e de joelhos (“Za-rei”), utilizando corretamente o fato de judo (“Judogi”) e o cinto (obi).
4. Em situação de exercício, sem oponente, conhece, experimenta, explora e aplica em função do material existente as diferentes Quedas (“Ukemi”), Queda frontal (“Mae-Ukemi”), Quedas para trás (“Ushiro-ukemi”), Quedas laterais à esquerda e à direita (“Yoko-ukemi”).
5. Em situações de exercício ou jogo, em cooperação com o oponente (“Uke”) em luta em pé:
 - 5.1. Conhece e aplica os esquemas motores, ação / reação e equilíbrio / desequilíbrio, realizando deslocamentos.
 - 5.2. Na situação de executante (“Tori”), controla a projeção feita ao seu oponente.
 - 5.3. Na situação de executante (“Uke”), controla a sua queda quando é projetado.
6. Procura obter vantagem, em situação de exercício e de luta em pé no Tatami (“Nage-wasa”), aquando da realização das seguintes formas e ou técnicas de projeção: “O-Stogari”, “O-Uchigari” e “Uki-Goshi”.
7. Utiliza as técnicas “O-Sotogari”, “O-Uchigari” e “Uki-Goshi” em formas lúdicas de defesa pessoal.
8. Procura obter vantagem, em situação de exercício e de luta no solo (“Ne-wasa”), aquando da realização das seguintes formas e ou técnicas de imobilização:
 - 8.1. “Kuzure-Gesa-Gatame”.
 - 8.1.1. Executa a saída de “Kuzure-Gesa-Gatame”.
9. Realiza em cooperação com o seu oponente, de preferência de forma interligada, as técnicas de projeção (“Nage-wasa”) e as técnicas de imobilização no solo (“Ne-Wasa”).
10. Conhece e aplica o significado das ações e sinais de arbitragem dessas situações, adequando a sua atuação a esse conhecimento, quer enquanto praticante quer como árbitro.

JUDO - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, respeitando sempre a sua integridade física, bem como as dos demais, aceitando as indicações que lhe dirigem, conhecendo o objetivo e o código moral do judo, o grau de risco e as pontuações específicas das situações apresentadas e o significado das ações e sinais de arbitragem dessas situações, adequando a sua atuação a esse conhecimento, quer enquanto praticante quer como árbitro.
2. Experimenta, frui e recria diferentes jogos de cooperação e oposição e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.
3. Realiza adequadamente a saudação em pé (“Ritsu-rei”) e de joelhos (“Za-rei”), utilizando corretamente o fato de judo (“Judogi”) e o cinto (Obi).
4. Em situação de exercício, sem oponente, conhece, experimenta, explora e aplica em função do material existente as diferentes Quedas (“Ukemi”); Queda frontal (“Mae-Ukemi”), Quedas para trás (“Ushiro-ukemi”), Quedas laterais à esquerda e à direita (“Yoko-ukemi”), Quedas para a frente em cambalhota (“Zempo-ukemi”).
5. Em situações de exercício ou jogo, em cooperação com o oponente (“Uke”) em luta em pé:
 - 5.1. Conhece, aplica e compreende os esquemas motores, ação/ reação e equilíbrio / desequilíbrio, realizando deslocamentos específicos “Aiumiashi” e “Tsuguiashi”.
 - 5.2. Conhece, aplica e compreende o princípio da perpendicularidade e o princípio dos movimentos antagónicos.
 - 5.3. Na situação de executante (“Tori”), controla a projeção feita ao seu oponente.
 - 5.4. Na situação de executante (“Uke”), controla a sua queda quando é projetado.
 - 5.5. Na situação de executante (“Uke”), executa com oportunidade a esquiva (“Tai-sabaki”).
6. Procura obter vantagem, em situação de exercício e de luta em pé (“Nage-wasa”), aquando da realização das seguintes formas e ou técnicas de projeção: “O-Sotogari”, “O-Uchigari”, “Uki-Goshi” e “O-Goshi”.
7. Utiliza as técnicas “O-Sotogari”, “O-Uchigari”, “Uki-Goshi” e “O-Goshi” em formas lúdicas de defesa pessoal.
8. Procura obter vantagem, em situação de exercício e de luta no solo (“Ne-wasa”), aquando da realização das seguintes formas e ou técnicas de imobilização:
 - 8.1. “Kuzure-Gesa-Gatame”.
 - 8.1.1. Executa a saída e viragem de “Kuzure-Gesa-Gatame”.
 - 8.2. “Ushiro-Gesa-Gatame”.
 - 8.3. Executa a saída e viragem de “Ushiro-Gesa-Gatame”.
 - 8.4. “Yuko-Shio-Gatame”.

- 8.5. Executa saída e viragem de “Yuko-Shiogatame”.
9. Realiza (de preferência de forma interligada) as técnicas de projeção (“Nage-wasa”) e as técnicas de imobilização no solo (“Ne-Wasa”).
10. Conhece e aplica o significado das ações e sinais de arbitragem dessas situações, adequando a sua atuação a esse conhecimento, quer enquanto praticante quer como árbitro.

LUTA- NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

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

- 4.1 O enquadramento frontal, protegendo-se e controlando os membros do parceiro, para anular a vantagem da posição de ataque.
- 4.2 A posição de pé, anulando o controlo e a posição de ataque do parceiro.

5. Em situação de jogo de luta em pé, mantendo a posição ofensiva base desloca-se (sem cruzar as pernas), para anular a vantagem das ações de controlo do parceiro, procurando situações favoráveis ao ataque executando com oportunidade o padrão global das seguintes ações de controlo:
 - 5.1 Controlo da cabeça e do braço, puxando a cabeça do parceiro para o seu ombro com a mão que controla o pescoço, controlando, com a outra, o antebraço junto ao cotovelo.
 - 5.2 Controlo do braço por dentro, com o ombro apoiado no ombro do braço do parceiro que é controlado acima do cotovelo e pelo pulso, mantendo-o junto ao seu peito.
 - 5.3 Dupla prisão de pernas com o ombro encostado à articulação coxo-femural (com a cabeça por fora) e pernas fletidas, controlando as coxas com as mãos junto aos joelhos.

6. Em situação de jogo de luta em pé, associa os deslocamentos próprios e os do parceiro para obter controlo favorável ao ataque, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correção global o padrão de execução das seguintes técnicas:
 - 6.1 Barreira exterior com a perna a partir do controlo do braço por dentro, com avanço nítido da perna da frente para o apoio atrás da perna do parceiro, seguido do movimento de torção do tronco dirigindo o ombro e peito para o solo.
 - 6.2 Projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas, encostando o ombro ao ilíaco do parceiro, empurrando-o para trás e para baixo, passando à luta no chão com vantagem.
 - 6.3 Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço, rodando na ponta do pé da frente até ficar de costas para o defensor e de joelhos no solo, terminando com flexão do tronco à frente e apoio do ombro no tapete.

LUTA - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Em todas as situações da luta, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem.
2. Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos.

3. Conhece o objetivo da luta (vitória por assentamento de espáduas ou pontos), a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais de arbitragem (duração, paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo), adequando a sua atuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista.
4. Em situação de luta no solo, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro e as manobras de controlo/esquiva, cria e aproveita situações de vantagem nítida, executando com correção e eficácia as técnicas de:
 - 4.1 Dupla prisão de pernas com rotação, com as mãos a agarrar a perna do defesa, junto ao joelho e junto à articulação coxo-femural onde o ombro encosta; na rotação, as costas do atacante devem ficar nitidamente sobre o peito do defesa.
 - 4.2 Prisão do braço por dentro com rotação pela frente (de preferência com as mãos dadas sobre as costas do defesa), o cotovelo do braço que não efetua a chave apoia no pescoço do defesa, na rotação eleva-se o cotovelo do braço que efetua a prisão e, com o braço oposto, bloqueia-se a cabeça do parceiro.
 - 4.3 Dupla prisão de braços com o braço que controla junto ao ombro, se possível a empurrar a cabeça do adversário, a outra mão controla o mesmo braço do parceiro junto ao cotovelo e durante o desequilíbrio o tronco do atacante roda, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projeção para trás.
 - 4.4 Pernas cruzadas e bloqueadas por um braço ao nível da axila e pela mão controlando a perna (do defesa) acima do tornozelo; o outro braço agarra a coxa do defesa junto ao joelho e, na rotação o tronco acompanha o movimento com as pernas coladas no peito.
5. Conseguir 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 íliaco daquele (com a cabeça por fora) e pela elevação da bacia com pernas em extensão.
 - 5.3 Finalização mantendo o controlo do braço por dentro, mantendo o seu ombro sobre o ombro do braço do parceiro que é controlado junto ao peito, podendo modificar a pega para controlar a cabeça ou cintura do defensor ficando de frente sobre o seu tronco.
6. Em guarda a quatro, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, em todas as direções com rapidez e coordenação, mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda, anulando o controlo e desvantagem iniciais e executando com coordenação global e ritmo, o contra-ataque:
 - 6.1 Passagem para cima a partir de uma posição de controlado pela cintura, iniciando o movimento com prisão do braço do atacante que lhe controla a cintura, passando da posição de guarda a quatro para sentado, apoiando-se nos pés e braço que se encontra livre, rodando sobre o braço do

atacante passando para trás dele e controlando-o pela cintura.

7. Em situação de luta em pé, mantendo a posição ofensiva base, desloca-se para manter o enquadramento, anulando a vantagem das ações de controlo do parceiro, e procurando executar com eficácia e oportunidade as seguintes ações de controlo, provocando o desequilíbrio do parceiro e passando à luta no solo em posição de vantagem:
 - 7.1 Controlo da cabeça e do braço, puxando a cabeça do parceiro para o seu ombro com a mão que controla o pescoço, enquanto a outra mão controla o antebraço junto ao cotovelo.
 - 7.2 Controlo do braço por dentro, estando o seu ombro apoiado no ombro do braço do parceiro que é controlado acima do cotovelo e pelo pulso, mantendo-o junto ao seu peito.
 - 7.3 Dupla prisão de pernas com ombro encostado à articulação coxofemoral (com a cabeça por fora) e pernas fletidas, controlando as coxas com as mãos junto aos joelhos.
 - 7.4 Controlo da perna por dentro, na coxa e tornozelo, mantendo a perna junto ao peito, com o tronco fletido à frente.
8. Em situação de luta em pé, associa os seus deslocamentos aos do parceiro, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correção global o padrão de execução das técnicas a seguir discriminadas e conseguir um assentamento direto ou passar à luta no solo com vantagem nítida sobre o parceiro:
 - 8.1 Barreira exterior com a perna a partir do controlo do braço por dentro, com avanço nítido da perna da frente para apoio atrás da perna do defensor, seguido de um movimento de torção do tronco com o peito para o solo.
 - 8.2 Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço, rodando na ponta do pé da frente até ficar de costas para o defensor e joelhos no solo, terminando com flexão do tronco à frente e apoio do ombro no tapete.
 - 8.3 Projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas, com apoio do ombro no ilíaco do defensor, empurrando-o para trás e para baixo, passando à luta no chão com vantagem sobre o parceiro.
9. Desequilíbrio à retaguarda a partir do controlo da perna por dentro, com apoio do joelho da perna da frente no solo, empurrando com o ombro no sentido do tapete a coxa da perna controlada, em simultâneo com a elevação do calcanhar da mesma perna.

SUBÁREA OUTRAS

NATAÇÃO - NÍVEL INTRODUÇÃO

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

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

NATAÇÃO - NÍVEL ELEMENTAR

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

1. Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).
2. Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.
3. Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.
4. Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de

«costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos 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.

ORIENTAÇÃO - NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
2. Realiza um **percurso de orientação simples**, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.
 - 2.1 **Identifica no percurso a simbologia básica** inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.
 - 2.2 **Orienta o mapa corretamente**, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.
 - 2.3 **Identifica**, de acordo com **pontos de referência**, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.
 - 2.4 Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para **atingir os postos de passagem** e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.
 - 2.5 **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.

PATINAGEM - NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

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

PATINAGEM ARTÍSTICA - NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.
2. Realiza um percurso em patins e uma composição em pares e em trios, com música, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas entre as seguintes:
 - 2.1 **Patina para a frente** (após arranque frontal ou lateral) em apoio/impulso alternado de um e outro patim, coordenando a pressão sobre o apoio e a inclinação do tronco, para deslizar e mudar de direção com intencionalidade e oportunidade.
 - 2.2 **Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim**, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”).
 - 2.3 **Desliza para a frente sobre um patim**, fletindo a perna portadora, com a perna livre em extensão, podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo.
 - 2.4 **Desliza para a frente e também para trás**, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares.
 - 2.5 **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.
 - 2.6 **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.
 - 2.7 **Trava em “T”** após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
 - 2.8 **Trava em deslize para trás**, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
 - 2.9 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”).
 - 2.10 **Inverte o sentido do deslize**, a partir da posição de “águia” rodando o pé do sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão.
 - 2.11 **Meia volta ou volta**, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.
 - 2.12 **Saltos a um e dois pés**, após deslizar para a frente, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo, com impulsão simultânea de um ou dos dois pés e receção ao solo com os membros inferiores semifletidos, em equilíbrio e segurança.

TRIPLELA – NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nas situações de aprendizagem, quer no jogo formal, 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. O aluno, em situações de aprendizagem e em situação de jogo formal de Tripela (5x5):
 - 2.1 Conhece o objetivo do jogo, a principal ação técnica do jogo (Tripela) e a sua aplicação em contexto de aprendizagem e de jogo formal (Passe; Remate e Drible) e as ações táticas básicas para conseguir jogar com sucesso (Atacar e Defender em equipa; Desmarcação).
 - 2.2 Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) agarrar, largar e rematar/passar sem esta tocar o solo, b) máximo de três segundos na posse da bola, c) interceção (manuseamento da bola) apenas com membros superiores, d) início e reinício de jogo, e) reposição de bola em jogo f) três metros de distância na reposição de bola em jogo.
 - 2.3 **Recebe** a bola e enquadra-se ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:
 - 2.3.1 **Rematar**, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 2.3.2 **Passar** a colega que se encontre desmarcado.
 - 2.3.3 **Driblar a bola na** direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.
 - 2.4 **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.
 - 2.5 Na **defesa, marca o adversário** escolhido.
- 3 Realiza com correção global, no jogo e em situações de aprendizagem, as ações: a) **passe**, b) **remate**, c) **drible**, d) **desmarcação**, e) **marcação**).

TRIPELA – NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nas situações de aprendizagem, 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 (Desarme; Interceção; Bloco Defensivo e Bloqueio Ofensivo). Conhece as suas principais regras: a) função do joker, b) pontuação do golo diferenciada (remate dentro ou fora da área adversária, c) três passos permitidos na posse de bola, d) possibilidade de drible na posse da bola, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 5x5:
 - 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:
 - 4.2 **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 4.3 **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.
 - 4.4 **Dribla** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.
 - 4.5 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.
 - 4.6 Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.
 - 4.7 Logo que perde a posse da bola (defesa), **marca** o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
 - 4.8 Como joker, **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) passe, c) remate, d) drible, e) finta f) desmarcação e g) marcação.

VERSÃO EXPERIMENTAL