Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

EB DR. JOAQUIM MAGALHÃES

ESCOLA SECUNDÁRIA TOMÁS CABREIRA

SUBDEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOCUMENTO ORIENTADOR

2015/2016

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos ocorre em referência aos domínios abaixo:

***ATIVIDADES FÍSICAS** - onde o aluno demonstrará as competências ou objectivos exigidos para cada um dos níveis (**I**ntrodução, **E**lementar ou **A**vançado) das matérias previstas no programa da disciplina (Futebol, Ginástica de Aparelhos, Atletismo, etc.).*

***APTIDÃO FÍSICA** - onde o aluno demonstrará as suas capacidades na realização dos testes do protocolo do **FITNESSGRAM,** conseguindo atingir o limite inferior da zona saudável definida para a sua idade e género em cada teste.*

***CONHECIMENTOS -** o aluno revelará a aprendizagem dos conhecimentos definidos para o seu ano de escolaridade, através de um teste escrito; no 6.º e 9º ano realizará ainda, trabalho em grupo.*

CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS POR ANO DE ESCOLARIDADE

CURSOS REGULARES

		ENSINO BÁSICO	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
CLASSIFICAÇÃO	1		**Não atinge em nenhumas das áreas o definido para o nível 3**		
	2		**Não atinge cumulativamente nas 3 áreas o definido para o nível 3**		
	3	5.º Ano	**1º e 2°P** - 2I; **3°P** - 3I	**1° P** - 2 testes-ZSAF **2°P e 3°P** - VV e ABDOM-ZSAF	Média dos testes **≥ SUFICIENTE**
		6.º Ano	**1º P** -3I; **2ºP** - 4I - (1 Gin) **3º P-** 4I (1 JOGOS/JDC, 1 GIN., 2 SUBDOM≠)		Média dos testes **≥ SUFICIENTE (+ trabalho 3.º P)**
		7.º Ano	**1º P** - 3I; **2º P** - 4I (1 JDC OU 1 GIN., 3 SUBDOM≠); **3º P-** 5I (1 JDC, 1 GIN., 3 SUBDOM≠)	**1° P, 2°P e 3°P** - VV ou a milha e ABDOM-ZSAF	Média dos testes **≥ SUFICIENTE**
		8.º Ano	**1º P** - 4I;**2ºP** - 5I (1 JDC OU 1 GIN., 4 SUBDOM≠); **3º P-** 6I (1 JDC, 1 GIN., 4 SUBDOM≠)		
		9.º Ano	**1º P** - 5I;**2º P-** 6I (2 JDC, 1 GIN., 1 DANÇA, + 2 SUBDOM≠; **3º P-** 5I + 1E (2 JDC, 1 GIN., 1 DANÇA, + 2 SUBDOM≠)	**1° P,2°P e 3°P** - 3 testes na ZSAF (VV, ou a milha, ABDOM, +1 restante)	Média dos testes **≥ SUFICIENTE (+ trabalho 3.º P)**
	4		**Revela melhor desempenho em 2 dos 3 domínios do NÍVEL 3 (*)**		
	5	5.º Ano	**3I** (SUBDOM≠)	**MÍNIMO 4 TESTES NA ZSAF (obrigatório – VV e ABDOM** ou a milha **– ZS)**	Média dos testes **≥ BOM**
		6.º Ano	**4I** (1 JOGOS/JDC, 1 GIN., + 2 SUBDOM≠)		Média dos testes **≥ BOM ≥ 80% (+ trabalho 3.º P)**
		7.º Ano	**5I** (1 JDC, 1 GIN., + 3 SUBDOM≠)		**Média dos testes ≥ BOM≥ 80%**
		8.º Ano	**6I** (1 JDC, 1 GIN., + 4 SUBDOM≠)		
		9.º Ano	**5I + 1E** (2 JDC, 1 GIN., 1 DANÇA, + 2 SUBDOM≠)		Média dos testes **≥ BOM ≥ 80% (+ trabalho 3.º P)**

CONHECIMENTOS - Poderão ser realizados 1 ou mais testes. Testes de matérias diferentes, será feita a média; da mesma matéria, conta a melhor classificação obtida pelo aluno. O trabalho (6.º e 9.º anos) faz média com os testes.

** - Obrigatório que um dos domínios seja o das ATIVIDADES FÍSICAS; melhor desempenho na área dos Conhecimentos = classificação ≥ Bom*

		ENSINO SECUNDÁRIO	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
CLASSIFICAÇÃO	≤7	Não atinge em nenhumas das áreas o definido para os 10 valores			
	8	Não atinge em 2 áreas o definido para os 10 valores			
	9	Não atinge em 1 área o definido para os 10 valores			
	10-12	10.º Ano	5I (3 categorias ≠)	3 testes ZSAF	APTO (≥10 valores)
		11.º,12º Ano	6I (1 JDC + 3 categ. ≠)		
	13-14	10.º Ano	1E+5I (2 JDC + 1GIN ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUT)		
		11.º,12º Ano	2E+4I (2 JDC + 1GIN ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUT)		
	15-17	10.º Ano	3E+3I (2 JDC + 1GIN ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUT)	4 testes ZSAF (obrigatório VV/Milha)	
		11.º,12º Ano	4E+2I (2 JDC + 1GIN ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUT)		
	18-19	10.º Ano	4E+2I (2 JDC + 1GIN ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUT)	TODOS OS TESTES NA ZSAF (VV/MILHA, ABS, EXT.B., EXT.T., FLEX OMBROS, SENTA E ALCANÇA)	≥16 Valores
		11.º,12º Ano	5E+1I (2 JDC + 1GIN ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUT)		
	20	10.º Ano	5E+1I (2 JDC + 1GIN ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUT)		≥18 Valores
		11.º,12º Ano	6E (2 JDC + 1GIN ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUT)		

CONHECIMENTOS - Poderão ser realizados 1 ou mais testes/trabalhos. Testes/trabalhos de matérias diferentes, será feita a média; da mesma matéria, conta a melhor classificação obtida pelo aluno.

PERCURSOS CURRICULARES ALTERNATIVOS (5º e 6º Anos)

			ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
CLASSIFICAÇÃO	1	Não atinge nenhuma das áreas definidas para o nível 3			
	2	Não atinge cumulativamente as 2 áreas definidas para o nível 3			
	3	5.º Ano	1º e 2°P - 2I; 3°P - 3I (área obrigatória + 1 área restante)	1° P - 2 testes-ZSAF 2°P e 3°P - VV e ABDOM-ZSAF	Média dos testes ≥ SUFICIENTE
		6.º Ano	1º P -3I; 2ºP - 3I (1 Gin) 3º P- 4I (1 JOGOS/JDC, 1 GIN., 2 SUBDOM≠) (área obrigatória + 1 área restante)		Média dos testes ≥ SUFICIENTE (+ trabalho 3.º P)
	4	Revela melhor desempenho em 2 domínios do NÍVEL 3 (área obrigatória + 1 área restante ou atinge os 3 domínios cumulativamente)			
	5	5.º Ano	3I (SUBDOM≠)	MÍNIMO 4 TESTES NA ZSAF (obrigatório – VV e ABDOM – ZS)	Média dos testes ≥ BOM
		6.º Ano	4I (1 JOGOS/JDC, 1 GIN., + 2 SUBDOM≠)		Média dos testes ≥ BOM ≥ 80% (+ trabalho 3.º P)

OS ALUNOS DE TURMA – PCA

A avaliação dos alunos de Percursos Curriculares Alternativos é obtida através de 50% (Atitudes e Valores) + 50% (Critérios de Educação Física). De referir, que nos critérios inerentes à disciplina de Educação Física, o aluno para obter ***nível 3*** têm obrigatoriamente de atingir os objetivos propostos na área das ATIVIDADES FÍSICAS mais uma das restantes áreas (APTIDÃO FÍSICA OU CONHECIMENTOS).

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO *- com duração superior a 3 semanas*

NÍVEL	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
1	***Não atinge em nenhuma das áreas o definido para o nível 3***		
2	***Não atinge cumulativamente nas 3 áreas o definido para o nível 3***		
3	*Realiza 1 trabalho sobre matérias diferentes, por cada 3 semanas de atestado médico MÉDIA DOS TRABALHOS ≥Suficiente*	***Realiza um ou mais testes escritos por período MÉDIA DOS TESTES ≥ Suficiente***	*Realiza um ou mais testes escritos por período 3º Período – 6º e 9º anos- Realiza 1 trabalho MÉDIA DOS TESTES/TRABALHO ≥* ***SUFICIENTE***
4	***Revela melhor desempenho em 2 dos 3 domínios do NÍVEL 3 ****		
5	*MÉDIA DOS TRABALHOS ≥ Muito Bom*	***MÉDIA DOS TESTES ≥ Muito Bom***	*MÉDIA DOS TESTES/TRABALHO ≥* ***MUITO BOM***

** Considera-se como melhor desempenho, a obtenção de classificação ≥ Bom.*

ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

Serão feitas as adaptações curriculares nas Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos em função das características do aluno, devidamente comprovadas.

PLANIFICAÇÃO

Escola Básica Dr. Joaquim Magalhães – ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS TOMÁS CABREIRA - E. B. 2,3 Dr. Joaquim Magalhães

Departamento de Educação Física - Rotação dos espaços 2015-2016

	2ª - feira			3ª - feira			4ª - feira			5ª - feira			6ª - feira		
Tempos	GIN	PAV	EXT	GIN	PAV	EXT	GIN	PAV	EXT	GIN	PAV	EXT	GIN	PAV	EXT
8.30-9.15	9B	7C	5F	9ªA		5E		5C	8B	9D		6A	6B	5H	9F
9.15-10.00	9B	7C	5F	9A	7I	5E	8D	5C	9F	9A	7A	5G	6B	5H	9F
10.15-11.00	9C	7B	5G	9D	7E	6G	6F	5B	9E	9B	7I	5D	6PCA	8A	6H
11.00-11.45	9C	7B	5G	9D	7E	6G	6F	7B	9E	9C	7I	5D	6C	8A	VOC1
11:55-12.40	8D	7F	6A	6PCA	8A	6H	6B		8G	6D	8F	5F	6F	7E	6E
12.40-13.25	8D	7F	6A	6PCA	8F	6H	7H	5H	8G	6D	8F	5A	8E	5C	6E
13.40-14.25															
14.25-15.10	6D	7D	8G	VOC2	7J	5D		7C	6E	8C	7F	5E		7G	9E
15.20-16.05	8C	7A	8B	8E	7G	5A	6C	7D	VOC1	VOC2	7J	6G	7H	5B	
16.05-16.50	8C	7A	8B	8E	7G	5A	6C	7D	VOC1	VOC2	7J		7H	5B	
17.00-17.45	ATL inf ini	VOL FEM	FUT INIC		BADM			FUT INIC			BASQ FEM	ATL inf ini		BADM	
17.45-18.30		BASQ MASC	FUT INF		BASQ FEM			FUT INIC			FUT INF	ATL inf ini		BADM	
18:30-19:15		BASQ MASC			BASQ FEM						FUT INF				

- **1ª ROTAÇÃO** 21 a 25 Set; **2ª ROTAÇÃO** 28Set a 2 Out; **3ª ROTAÇÃO** 5 a 9 Out; **4ª ROTAÇÃO** 12 a 16 Out; **5ª ROTAÇÃO** 19 a 23 Out; **6ª ROTAÇÃO** 26 a 30 Out; **7ª ROTAÇÃO** 2 a 13 Nov; **8ª ROTAÇÃO** 16 a 27 Nov; **9ª ROTAÇÃO** 30 Nov a 11 Dez
- **10ª ROTAÇÃO** **11ª ROTAÇÃO** **12ª ROTAÇÃO** **13ª ROTAÇÃO** **14ª ROTAÇÃO** **15ª ROTAÇÃO**
-
- Ana Filipa / Ana Lúcia / Eduardo Beldade/ Eugénia Ataíde / Filipa Oliveira / José Estevinha / Lídia Cereja / Teresa Almeida

*A rotação pelos espaços de aula ocorre semanalmente durante as primeiras 6 semanas (avaliação inicial) e posteriormente de 2 em 2 semanas. Na última semana de aulas de cada período o pavilhão e o ginásio estarão disponíveis para a realização dos testes do **Fitnessgram**, relativos ao domínio da Aptidão Física.*

Escola Secundária Tomás Cabreira – ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
Local ➔	Gin	Ext 1	Ext 2	Gin	Ext 1	Ext 2	Gin	Ext 1	Ext 2	Gin	Ext 1	Ext 2	Gin	Ext 1	Ext 2
8,30-10,00	10-6	11-8	12AEDC	PCONT-2 PSEC-2	10- VOC	10-7	11-4	11-8	10-4 10-8	11-9	10-3	12-3	11-3	10AEDC	10-2
10,15-11,45	11-4	10-3	12-4	12-2	11-2	12-3	11-5	12-6	12-1	11-6 11AEDC	10-5	12-7	12-1	12-6	12-4
11,55-13,25	11-7	12-5	12-7	11-6 11AEDC	11-1	PCOM-1 PSEC-1	11-7	12-5	10-10	12-2	11-2	10-9	11-5	10-1	10-4 10-8
13,40-14,25															
14,25-15,10															
15,20-16,50	PIEF	PEAC-2 PMEC-2	10-10	11-9	10-5	PIDC-1	PAE-2	PAE-2A	PAE-1	10-6	10-VOC	12AEDC	PAEC-3 PMEC-3	PGEI-1	PREC-1
17,00-18,30	PAE-3	PCOM-3 PIG-3		11-3	10-1	10-9		10AEDC	10-2	PAL-3 PIE-3	11-1	10-7	PEAC-1 PMEC-1	PCOM-2 PREC-2	PIDC-3 PSEC-3

F. Cantinho | Ana P. | António P | Luís Masc. | Ana Lúcia | Luís Serr. | Sílvia Oliv | Luís Santos | Vânia D.

ATIVIDADES FÍSICAS

Distribuição das matérias por ano de escolaridade.

	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º
JOGOS E JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS								
JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	X	X						
Futebol	X	X	X	X	X	X	**	**
Voleibol	X	X	X	X	X	X	**	**
Andebol		X	X	X	X	X	**	**
Basquetebol		X	X	X	X	X	**	**
GINÁSTICA							**	**
Solo	X	X	X	X	X	X		
Acrobática			X	X	X	X		
Aparelhos	*	X	X	X	X	X		
DANÇA								
Dança Educativa	X	X						
Aeróbica / Danças Sociais			X	X	X	X	X	X
RAQUETES								
Badminton	X	X	X	X	X	X	**	**
ATLETISMO	X	X	X	X	X	X	**	**
OUTRAS							**	**
Orientação			X	X	X	X		
Softbol						X		
Râguebi			X	X	X			

** Somente o* ***salto eixo e entre mãos***

*** No 11.° e no 12.° anos, admite-se um regime de opções, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes.*

PLANO PLURIANUAL – Níveis de leccionação de cada matéria, em cada ano.

	2º CICLO		3º CICLO		
MATÉRIAS	**5º ANO**	**6º ANO**	**7º ANO**	**8º ANO**	**9º ANO**
Jogos	**Introdução**	**Introdução**	-	-	-
Futebol	Parte Introdução	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Voleibol	Parte Introdução	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	Parte Elementar
Basquetebol	Parte Introdução	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	Parte Elementar
Andebol	-	Sensibilização	Parte Introdução	**Introdução**	Parte Elementar
Ginástica Solo	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Ginástica Aparelhos	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Ginástica Acrobática	-	-	Parte Introdução	**Introdução**	Parte Elementar
Atletismo	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	Parte Elementar
Badminton	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	Parte Elementar	Elementar
Dança	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	Parte Elementar	Parte Elementar
Orientação	-	-	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**

	SECUNDÁRIO		
MATÉRIAS	**10º ANO**	**11º ANO**	**12º ANO**
Futebol	**Introdução**	Parte Elementar	Elementar
Voleibol	**Introdução**	Parte Elementar	Elementar
Basquetebol	**Introdução**	Parte Elementar	Elementar
Andebol	**Introdução**	Parte Elementar	Elementar
Ginástica de Solo	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**
Ginástica de Aparelhos	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**
Ginástica Acrobática	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**
Atletismo	Parte Elementar	Elementar	Elementar
Badminton	**Introdução**	Elementar	Elementar
Orientação	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Softbol	**Introdução**	Elementar	Elementar
Dança	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**

APTIDÃO FÍSICA

*A aplicação da bateria de testes do **Fitnessgram** é utilizada ao longo do ano, sendo que a sua aplicação é feita no 1.º período obrigatoriamente, não o sendo necessariamente nos restantes períodos para os alunos (decisão do professor) e nos testes em que já tenham demonstrado ter alcançado a respetiva **zona saudável de atividade física (ZS)**. Os testes são os de Aptidão Aeróbia, Extensão de braços, Extensão do tronco, Senta e Alcança (flexibilidade) e Força Abdominal.*

CONHECIMENTOS

PLANO PLURIANUAL – Distribuição dos temas e conteúdos por ano (Ensino Básico)

	5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
TEMAS	Adaptação do organismo à atividade física/Capacidades Físicas	Capacidades Físicas / Corpo Humano	Adaptação Física/ Estilos de Vida Saudável	Princípios fundamentais do treino/capacidades motoras	Dimensão Sociocultural dos Desportos/ Fenómenos associados a limitações e possibilidade da prática dos desportos
CONTEÚDOS	Força Velocidade Resistência Flexibilidade Agilidade Coordenação Testes do Fitnessgram	Capacidades Físicas Aparelho Circulatório Aparelho Respiratório Aparelho Locomotor Sitema nervoso	Alimentação Repouso Composição corporal Higiene	Intensidade e duração do esforço	Capacidades físicas / Adaptações do organismo ao esforço / princípios do treino Educação Física Desporto Lazer Afetividade Sedentarismo Evolução tecnológica Poluição Urbanismo

No domínio dos conhecimentos os conteúdos a lecionar encontram-se distribuídos da seguinte forma:

5º Ano

APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA
O aluno:

1. *Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.*

2. *Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e músculo-articular.*

6º Ano
O aluno: ***1.*** *Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente:* *- O sistema musculo-articular na contracção muscular;* *- Os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos;* *- O sistema nervoso no controlo do movimento.*

7º Ano
O aluno: ***1.*** *Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.* ***2.*** *Compreende as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.* ***3.*** *Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente.*

8º Ano
O aluno: ***1.*** *Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua actividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.* ***2.*** *Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.* ***3.*** *Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.* ***4.*** *Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.*

9º Ano
APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS ***O aluno:*** ***1.*** *Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos:* *- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;* *- Reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam;* *- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.* ***2.*** *Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.*

PLANO PLURIANUAL – Distribuição dos temas e conteúdos por ano (Ensino Secundário)

	10º Ano	***11º Ano***	***12º Ano***
TEMAS	***DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS***	***APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA***	***APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS***
CONTEÚDOS	Resistência Força Velocidade Flexibilidade Destreza Geral	Desenvolvimento das cap. motoras Composição corporal Alimentação Repouso Higiene Intensidade e duração do esforço Lesões e doenças Substâncias dopantes Sinais de fadiga	Dimensão cultural da Atividade Física. Sedentarismo Evolução tecnológica Poluição Urbanismo

No domínio dos conhecimentos os conteúdos a lecionar encontram-se distribuídos da seguinte forma:

10º Ano, 11º Ano, 12º Ano

1. ***DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS***

Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral

2. ***APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA***

O aluno:

a) Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica 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.

b) Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade, relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.

c) Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.

d) Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.

e) Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

3. ***APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS***

O aluno:

a) Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:

- identificando as características que lhe conferem essa dimensão;

- reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;

- distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.

b) Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

ESPECIFICAÇÃO DOS MÓDULOS, PLANEAMENTO E AVALIAÇÃO DOS CURSOS PROFISSIONAIS

MÓDULO	1.º ANO	2.º ANO	3.º ANO
JDC 1 / 2 / 3	1 JDC – 14 tempos	1 JDC – 10 tempos	OUTRO JDC – 10 tempos
GINÁSTICA 1	X – 11 tempos		
GINÁSTICA 2		X – 10 tempos	
GINÁSTICA 3			X – 10 tempos
ATLETISMO/RAQUETES 1	ATLETISMO – 12 tempos		
ATLETISMO/RAQUETES 2		BADMINTON – 10 tempos	
DANÇA 1	AERÓBICA – 10 tempos		
DANÇA 2		AERÓBICA ou outra– 10 tempos	
DANÇA 3			AERÓBICA ou outra – 10 tempos
A. EXP. NATUREZA			ORIENTAÇÃO – 10 tempos
APTIDÃO FÍSICA	**X**– 10 tempos	**X** – 10 tempos	**X** – 10 tempos
CONHECIMENTOS SOBRE CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS	10 tempos **1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente.** **2. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.** **3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.**	10 tempos **4. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.** **5. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos:** **– Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;** **– Reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam;** **– Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.**	10 tempos **6. Identifica o tipo de actividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.** **7. Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente:** **– A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;** **– A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;** **– A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;** **– A corrupção vs verdade desportiva.**

ESPECIFICAÇÃO DOS MÓDULOS, PLANEAMENTO E AVALIAÇÃO DOS CURSOS VOCACIONAIS

	MÓDULO	ESPECIFICAÇÃO	N.º AULAS
60%	Jogos Desportivos Coletivos (JDC)	4 JDC	27
	Ginástica, Dança e Conhecimentos *	CONHECIMENTOS*	20
	Desportos de Raquetas e Atividades de Exploração da Natureza	BADMINTON, TÉNIS, ORIENTAÇÃO	20
	Atletismo e Aptidão Física	CORRIDAS, SALTOS, LANÇAMENTOS	20

	CONHECIMENTOS*	1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente. 2. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança. 3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
40%	ATITUDES E VALORES	• Comportamento – 10% – comportamento, relacionamento com os outros, cumprimento de regras, cooperação e entreajuda • Responsabilidade – 15% – organização e apresentação do material, cumprimento das tarefas nos prazos estabelecidos • Participação – 10% – participação, interesse/ empenho • Autonomia – 5%

CLASS.	FUTEBOL	VOLEIBOL
7 a 9	*Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.*	*Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.*
10 a 12	*O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2), com guarda-redes:* *1.1 - adequa as suas acções às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.* *1.2 - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:* *1.3 - Remata, se tem a baliza ao seu alcance.* *1.4 - Passa a um companheiro desmarcado.* *1.5 - Conduz a bola na direcção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.*	*- Conhece o objectivo do jogo, identifica e descrimina as principais acções que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" 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.* *- 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 trajectória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.*
13 a 15	*1.6 - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.* *1.7 - Na defesa, marca o adversário escolhido.* *1.8 - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo, ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.* *2 - Realiza com correcção global no jogo e em exercícios critério, as acções: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.*	*4 - Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:* *4.1 - Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.* *4.2 - Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajectória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.*
15 a 17	***= mas em situação de jogo 4x4***	*5 - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efectuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.*
18 a 20	*– 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:* *4.1.1 – Remata, se tem a baliza ao seu alcance.* *4.1.2 – Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.* *4.1.3 – Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.* *4.2 – Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe na direcção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.* *4.3 – Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.* *4.4 – Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva.*	*4 - Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:* *4.1 - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade.* *4.2 - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.* *4.3 - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).* *4.4 - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.* *5 - Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:* *5.1 - Remata ao passe do companheiro, executando correctamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.*

CLASS.	BASQUETEBOL	ANDEBOL
7 a 9	Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.	Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.
10 a 12	Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas 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 acções a esse conhecimento. 4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m), 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 directo, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).	3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas 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) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações. 4 - Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola —afável n.º 0: 4.1 – Com a sua equipa em posse da bola: 4.1.1 - Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (quebra do alinhamento), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2. - Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.
13 a 15	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 directo, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). 4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.	4.1.3 - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. 4.2 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: 4.2.1 – Tenta 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, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 4.3.2 - Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.
15 a 17	Todas as competências anteriores em jogo 5x5	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 direcção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2 - Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. 4.1.3 - Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direcção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário directo;
18 a 20	- Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível: 4.1 - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: 4.1.1 - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. 4.1.2 - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direcção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. 4.1.3 - Durante a progressão para o cesto, selecciona a acção 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 direcção e ou de mão, para se libertar do seu adversário directo), para finalizar ou abrir linha de passe.	4.2 - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as acções ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): 4.2.1 - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva ("trapézio ofensivo"). 4.2.2 - Ultrapassa o seu adversário directo (1x1), utilizando fintas e mudanças de direcção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): - em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; - após passe, para se desmarcar; - "fixando" a acção do seu adversário directo, de modo a potenciar o espaço para as acções ofensivas da sua equipa.

CLASS.	ATLETISMO	BADMINTON
7 a 9	Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.	Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.
10 a 12	2 - Efectua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3 - Efectua uma corrida 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 recepção.	3 - Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 3.1 - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente flectidos 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 correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. 4 - Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
13 a 15	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 activo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projectando-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 activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	3.3 - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante. 3.4 - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando correctamente, os seguintes tipos de batimentos: 3.4.1 - Clear - na devolução do volante com trajectórias 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 trajectórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
15 a 17	7 - Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento). 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.	3 - Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se correctamente, 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 correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. 3.2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3.3 - Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita). 3.4. - Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. 3.5. - Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.
18 a 20	4 - Efectua 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 trajectória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções 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 activamente 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	4 – Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.

	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 o vórtex, com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo correctos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.*	

CLASS.	ORIENTAÇÃO	DANÇA - RUMBA QUADRADA
7 a 9	*Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.*	*Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.*
10 a 12	*Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo correctamente 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 correctamente, 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.*	*A RUMBA QUADRADA (I): em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso):* *– Realiza Passo básico em "Posição Fechada" fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido;*
13 a 15	*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.*	*– Realiza Passos progressivos em "Posição Fechada" em frente sem volta ou virando até ¼ de volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás;*
15 a 17	*Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.*	*– Realiza Volta e Contravolta em "Posição Aberta pega E-D" mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda;*
18 a 20	*Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido correctamente, 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 correctamente, segundo o norte magnético e/ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola;* *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;*	*em situação de dança a pares:* *3.1. Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo "Posição Fechada sem contacto" de "Posição Aberta" e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em "Posição Aberta"; Passo básico em "Posição Fechada sem contacto", virando aproximadamente ¼ de volta para a esquerda ao longo da figura;* *– Realiza Passos progressivos em "Posição Fechada sem contacto" em frente sem volta ou virando até ½ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás;*

CLASS.	GINÁSTICA 1 E 2	GINÁSTICA 3
7 a 9	Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.	Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.
10 a 12	O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: 1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento. 2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos: 2.1. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).	4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direcções 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 sua 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 flectida (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. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
13 a 15	3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. 4. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direcção do ponto de partida. 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. 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. 2.2. 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.	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.
15 a 17	7. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 8. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc). 2.3. Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento	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.
18 a 20	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: 1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direcção do ponto de partida. 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. 3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direcção do ponto de partida. 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.	5.3. 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 auxilando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 5.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volanteefectua um voo, mantendo a mesma posição, para recepção equilibrada nos braços dos bases.

	5. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida. *6. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.*	

CLASS.	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
7 a 9	NENHUM OU 1 TESTE NA ZSAF	CLASSIFICAÇÃO OBTIDA NO TESTE/MÉDIA DOS TESTES OU TRABALHOS
10 a 12	2 TESTES NA ZSAF	
13 a 15	3 TESTES NA ZSAF	
15 a 17	4 TESTES NA ZSAF	
18 a 20	5 TESTES NA ZSAF	

CLASS.	AERÓBICA
7 a 9	*Não adquiriu as competências definidas para o nível de classificação seguinte.*
10 a 12	*O aluno:* *1 - Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.* *2 – Em situação de acompanhamento do professor no" estilo livre", com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos.* *3 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos:* *3.1 - Marcha ("march"), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.* *3.2 - Corrida ("jogging"), com impulsão num pé e receção no outro, realizadas pelo terço anterior.* *3.3. - Passo e Toque ("step-touch"), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.* *3.4 - Elevação do Joelho ("knee lift"), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90º, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.*
12 a 15	*3.5 - Passo Cruzado ("grapevine"), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.* *3.6 - Passo em V ("v step"), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.* *4 - Em situação de acompanhamento do professor no "estilo coreografado", utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais:* *4.1 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os passos básicos anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade.*
15 a 17	*5. - Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o "princípio da perna pronta", integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.* *2 - Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e caraterísticas do movimento.* *3 - Em situação de acompanhamento do professor no" estilo coreografado", utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de ritmo; Combinações de ações que envolvam braços; Aumento do número de habilidades em cada sequência coreográfica; Mudanças de direção e sentido:* *3.1. – Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os passos básicos anteriormente aprendidos e ainda os seguintes:* *3.1.1. – Balanços ("balance"), transpondo o peso do corpo alternadamente sobre os apoios com a perna livre em extensão e não perdendo o contacto com o solo.* *3.1.2. – Agachamento ("squat"), acompanhando o joelho a direção da ponta do pé, até sensivelmente 90º.*
17 a 18	*3.1.3. – Mambo, realizando os movimentos com estilo "arredondado e sensual". 3.1.4. – Chassé, realizando três movimentos em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contratempo.* *3.1.5. – Chuto ("kick"), à frente, ao lado e atrás, com o peso do corpo sobre o pé de apoio que está em contacto com o solo e alinhado com o joelho.* *3.1.6. – Scoop, realizando o salto na vertical, com impulsão da perna de liderança, ao mesmo tempo que junta a outra perna.* *3.1.7. – Ponei, realizando três movimentos de alto impacto em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contratempo (semelhante ao "passo de vira").* *3.1.8. – Tesouras ("skip"), com movimento contrário dos membros inferiores durante a fase aérea.*

18 a 20	*3.1.9. – Twist, transpondo o peso do corpo alternadamente do terço anterior de ambos os pés para os calcanhares.* *3.1.10. – Slide, com o outro membro inferior a deslizar no solo para junto da perna de liderança, em completa extensão.* *4 - Prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma coreografia de acordo com a música escolhida e respeitando o "princípio da perna pronta", integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.*

ANEXOS

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS

*Em situação de jogo, no jogo do mata realiza **passe e receção**; no jogo da bola ao capitão **desmarca-se** oferecendo linha de passe.*

FUTEBOL

*Em situação de jogo 4x4 **recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando corretamente** conforme a leitura da situação:*

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

***Passa** a um companheiro desmarcado.*

***Conduz a bola na** direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.*

VOLEIBOL

*Em situação de jogo 1x1 e/ou 2x2, com bola afável, **coopera com o companheiro para manter a bola no ar** 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.*

***Serve por baixo** colocando a bola, no campo adversário.*

ANDEBOL

*Em situação de jogo 5x5 **desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa**, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.*

***Opta por passe** a um jogador em posição mais ofensiva **ou por drible** em progressão para finalizar.*

***Finaliza em remate em salto** se recebe a bola junto da área, em condições favoráveis.*

BASQUETEBOL

Em situação de jogo 3x3:

***Ao receber a bola** com as duas mãos, **assume uma posição facial ao cesto** (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:*

***Lança** se tem situação de lançamento ou **dribla**, se tem espaço livre à sua frente ou **passa** a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.*

GINÁSTICA NO SOLO

O aluno realiza:

***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.*

***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.*

GINÁSTICA DE APARELHOS

O aluno realiza:

Salto entre-mãos *no boque ou plinto transversal transpondo o aparelho.*

Salto a pés juntos*, na trave baixa, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio.*

ATLETISMO

Em corrida de estafetas, ***entrega e recebe o testemunho****, na zona de transmissão, sem acentuada desaceleração.*

Salta em comprimento *com a* ***técnica de voo na passada*** *e impulsão numa zona de chamada, com extensão completa da perna de impulsão e elevando a coxa da perna livre, caindo a pés juntos na caixa de saltos.*

BADMINTON

Coopera com o companheiro em 1x1, batendo e devolvendo o volante em lob e clear e colocando-o ao seu alcance, evitando que este toque no chão, durante aproximadamente um minuto e sem um desvio significativo da sua posição.

NOTA - *Os dados recolhidos da aplicação deste protocolo, permitirão ao Professor perceber a distância a que a turma está de completar o nível* ***Introdução*** *de cada uma dessas matérias, ajudando-os a prognosticar a necessária distribuição da quantidade de tempo dedicado a trabalhar cada uma das matérias.*

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – JOGOS PRÉ DESPORTIVOS

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS NIVEL INTRODUÇÃO
O aluno: ***1.*** *Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objectivo e às regras do jogo).* ***2.*** *Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.* ***3.*** *Nos jogos colectivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação:* ***3.1****. Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.* ***3.2.*** *Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário directo.* ***3.3.*** *Dribla para ultrapassar um adversário directo ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar.* ***3.4.*** *Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a recepção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.* ***5.*** *No jogo do Mata, com bola ou ringue:* ***5.1.*** *De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas acções.* ***5.2.*** *Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.* ***5.3.*** *Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura interceptar o passe ou esquivar-se da bola.* ***6.*** *No jogo de Futebol Humano:* ***6.1.*** *Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:* ***6.1.1.*** *Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro.* ***6.1.2.*** *Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário directo, utilizando, se necessário, fintas.* ***6.1.3.*** *Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.* ***6.2.*** *Em situação de defesa, ocupa uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica:* ***6.2.1.*** *Marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.* ***7.*** *No jogo da «Bola oval» ou «Bola azeitona»:* ***7.1.*** *De posse da bola, de acordo com a sua leitura do jogo, opta por progredir com a bola e finalizar («ensaio»), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção ou passar com precisão a um companheiro que se encontre em posição favorável.* ***7.2.*** *Passa a bola a um companheiro ou deixa-a cair na vertical quando agarrado por um adversário.* ***7.3.*** *Criar linhas de passe para receber a bola, deslocando-se atrás ou ao lado do companheiro portador da bola.* ***7.4.*** *Quando a sua equipa não está de posse da bola, desloca-se procurando interceptar o passe ou agarrar o adversário (entre os ombros e a cintura), obrigando-o à perda da posse da bola.* ***7.5.*** *Após perda da posse da bola (se é agarrado ou agarrou), tenta reconquistá-la para a sua equipa, em luta 1 x 1 com o adversário (empurrando-se mutuamente, para ultrapassar a linha da bola).*

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – FUTEBOL

FUTEBOL	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
*1 - **O aluno, em exercício** (com superioridade numérica dos atacantes – **3x1 ou 5x2**) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:* *1.1 - **Aceita as decisões** da arbitragem e adequa as suas acções às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.* *1.2 - **Recebe a bola** controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:* *1.3 **- Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.* *1.4 - **Passa** a um companheiro desmarcado.* *1.5 - **Conduz a bola** na direcção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.* *1.6 **- Desmarca-se** após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. **Aclara o espaço** de penetração do jogador com bola.* *1.7 - **Na defesa**, **marca o adversário** escolhido.* *1.8 - **Como guarda-redes**, enquadra-se com a bola para impedir o golo, ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.* *2 - **Realiza com correcção global** no jogo e em exercícios critério, as acções: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.*	*O aluno:* *1 – **Coopera** com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.* *2 – **Aceita as decisões** da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.* *3 – **Conhece o objectivo do jogo**, a função e o modo de execução das principais acções técnico-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 incorrecções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas acções a esse conhecimento.* *4 – **Em situação de jogo 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 direcção**, para oferecer linhas de passe na direcção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.* *4.3 – **Aclara o espaço de penetração do jogador com bola** e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.* *4.4 – **Logo que perde a posse da bola** (defesa), **marca o seu atacante**, procurando dificultar a acção ofensiva.* *4.5 – **Como guarda-redes, enquadra-se com a bola** para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.* *5 **– Realiza com oportunidade** a correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções: a) recepção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Introdução"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – VOLEIBOL

VOLEIBOL	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
O aluno: *1 - Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.* *2 - Conhece o objectivo do jogo, identifica e descrimina as principais acções que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" 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 trajectória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajectória descendente sobre o colega.* *4 - Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:* *4.1 - Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.* *4.2 - Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajectória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.* *5 - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efectuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.*	*O aluno:* *1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.* *2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.* *3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas 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 acção a esse conhecimento.* *4 - Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:* *4.1 - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade.* *4.2 - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.* *4.3 - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).* *4.4 - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.* *5 - Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:* *5.1 - Remata ao passe do companheiro, executando correctamente 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 correctamente para defesa baixa do remate (em manchete).* *6 - Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima e e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Introdução" e "Parte do Elementar"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – ANDEBOL

ANDEBOL	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
O aluno: *1 - **Coopera** com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.* *2 - **Aceita as decisões** da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.* *3 - **Conhece o objectivo do jogo**, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as 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) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.* *4 - **Em situação de jogo** de **Andebol de 5** (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola —afável n.º 0:* *4.1 – Com a sua equipa em posse da bola:* *4.1.1 - **Desmarca-se oferecendo linha de passe**, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (quebra do alinhamento), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.* *4.1.2. - **Com boa pega de bola, opta por passe**, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.* *4.1.3 - **Finaliza em remate em salto**, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.* *4.2 - **Logo que** a sua equipa **perde a posse da bola assume atitude defensiva**, procurando de imediato recuperar a sua posse:* *4.2.1 – **Tenta interceptar a bola**, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para*	*O aluno:* *1 - **Coopera** com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.* *2 - **Aceita as decisões** da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.* *3 - **Conhece o objectivo do jogo**, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo, adequando a sua actuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.* *4 - **Em situação de jogo 5x5** (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) **ou 7x7:*** *4.1 -**Após recuperação da bola** pela sua equipa, **inicia** de imediato o **contra-ataque**:* *4.1.1 - **Desmarca-se** rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direcção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.* *4.1.2 - **Opta por um passe** a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.* *4.1.3 - **Finaliza**, se recebe a bola em condições favoráveis, **em remate em salto**, utilizando fintas e mudanças de direcção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário directo;* *4.2 - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, **continua as acções ofensivas**, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola):* *4.2.1 - **Desmarca-se**, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva ("trapézio ofensivo").* *4.2.2 - **Ultrapassa o seu adversário directo** (1x1), utilizando fintas e mudanças de direcção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):* *- **em drible** ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar;* *- após passe, para se desmarcar;* *- **"fixando"** a acção do seu adversário directo, de modo a potenciar o espaço para as acções ofensivas da sua equipa.* *4.2.3 - **Ultrapassa o seu adversário directo** (1x1), —à sua frente, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.* *4.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:*

intervir na linha de passe do adversário. *4.2.2 **- Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate**, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.* *4.3 - Como **guarda-redes**:* *4.3.1 - **Enquadra-se com a bola**, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.* *4.3.2 **- Inicia o contra ataque**, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.* *5 **- Realiza com oportunidade e correcção global**, no jogo e em exercícios critério, as acções: a) **passe-recepção em corrida**, b) **recepção-remate em salto**, c**) drible-remate em salto**, d) **acompanhamento do jogador com e sem bola** e) **intercepção**.*	*4.3.1 - **Faz marcação individual ao seu adversário**, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.* *4.3.2 - **Desloca-se**, **acompanhando a circulação da bola**, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (marcação de vigilância).* *4.3.3 - Quando em marcação individual na proximidade, faz marcação de controlo ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.* *4.4 – Como **guarda-redes**:* *4.4.1 – **Enquadra-se** constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.* *4.4.2 – Se **recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque,** com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque directo), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado).* *4.4.3 – **Colabora** com os colegas **na defesa**, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.* *5 **- Realiza com oportunidade e correcção global**, no jogo e em exercícios critério, as acções referidas no programa introdução e ainda: a) **remates em suspensão**, b) **remates em apoio**, c**) fintas**, d) **mudanças de direcção**, e) **deslocamentos ofensivos**, f) **posição base defensiva**, g) **colocação defensiva**, h) **deslocamentos defensivos**, i) **desarme**, j) **marcação de controlo** l) **marcação de vigilância.***

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Introdução" e "Parte do Elementar"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – BASQUETEBOL

BASQUETEBOL	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
O aluno: *1. **Coopera** com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.* *2**. Aceita as decisões** da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.* *3. **Conhece o objectivo do jogo**, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as 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 acções a esse conhecimento.* *4. **Em situação de jogo 3x3** (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:* *4.1. **Recebe a bola com as duas mãos** e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:* *4.1.1**. Lança na passada ou parado** de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).* *4.1.2. **Dribla, se tem espaço livre à sua frente**, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário directo, 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 directo, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).* *4.4. **Participa no ressalto**, sempre que há*	*O aluno:* *1 - **Coopera** com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.* *2 - **Aceita as decisões** da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.* *3 - **Conhece o objectivo do jogo**, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as 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 acções a esse conhecimento.* *4 - **Em situação de jogo 5 x 5**, coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível:* *4.1 **- Logo que a sua equipa recupera a posse da bola**, em situação de transição defesa-ataque:* *4.1.1 - **Desmarca-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.* *4.1.2 - **Quando está em posição de linha de segundo passe** e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direcção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.* *4.1.3 **- Durante a progressão para o cesto**, selecciona a acção 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 direcção e ou de mão, para se libertar do seu adversário directo), para finalizar ou abrir linha de passe.* *4.2 - Ao entrar em posse da bola, **enquadra-se em atitude ofensiva básica**, optando pela acção 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 acção do defensor.* *4.2.2 - **Liberta-se do defensor** (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.* *4.2.3 - **Passa**, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direcção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.* *4.3 - **Se não tem bola**, no ataque:* *4.3.1 - **Desmarca-se** em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de recepção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.* *4.3.2 - **Aclara,** em corte para o cesto:* *- se o companheiro dribla na sua direcção, deixando espaço livre para*

lançamento, tentando recuperar a posse da bola. *5. **Realiza com oportunidade** e correcção global, no jogo e em exercícios critério as acções: a) **recepção**, b) **passe (de peito e picado**), c) **paragens e rotações sobre um apoio**, d) **lançamento na passada e parado**; e**) drible de progressão, e, em exercício critério** f) **mudança de direcção e de mão pela frente**.*	*a progressão do jogador com bola,* *- se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe.* *4.3.3 - **Participa no ressalto ofensivo** procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.* *4.4 - **Logo que perde a posse da bola**, **assume de imediato atitude defensiva** acompanhando o seu adversário directo (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 directo e o cesto.* *5 - **Realiza com correcção e oportunidade**, no jogo e em exercícios critério, as acções referidas no programa Introdução e ainda: a**) fintas de arranque em drible**, b) **recepção-enquadramento**, c) **lançamento em salto**, d**) drible de progressão** com **mudanças de direcção pela frente,** e) **drible de protecção**, f) **passe com uma mão**, g) **passe e corte**, h**) ressalto**, i) **posição defensiva básica** j) **enquadramento defensivo** e **em exercícios critério**, l) **mudanças de direcção** entre pernas e por trás das costas, m) **lançamento com interposição** de uma perna e n) **arranque em drible** (directo ou cruzado).*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Introdução" e "Parte do Elementar"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – ATLETISMO

ATLETISMO	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
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 - **Efectua** uma corrida de velocidade (**40 metros**), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.* *3 - **Efectua** 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 recepção.* *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 activo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projectando-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 activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.* *7 - **Lança a bola** (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento).* *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.*	*O aluno:* *1 - **Coopera** com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas acções, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.* *2 - **Efectua** uma corrida de velocidade **(40 m a 60 m), com partida de tacos**. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos 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 - **Efectua** 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 - **Efectua 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 trajectória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções 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 activamente 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 o vórtex**, com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo correctos, 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 correctamente 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.*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Elementar"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – GINÁSTICA DE SOLO

GINÁSTICA DE SOLO	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
*O aluno combina **as habilidades em sequências**, realizando:* *1. **Cambalhota à frente** no colchão, terminando a **pés juntos**, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.* *2. **Cambalhota à frente num plano inclinado**, terminando com as **pernas afastadas e em extensão.*** *3. **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e saída **com as pernas afastadas e em extensão** na direcção do ponto de partida.* *4. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final e **saída com os pés juntos** na direcção do ponto de partida.* *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**.* *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**.* *7**. Roda**, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.* *8. **Posições de flexibilidade variadas** (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).*	*O aluno:* *1 - **Coopera** com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.* *2 - **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 unida**s, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direcção 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 direcção 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 direcção 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 direcções**, 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 correctos, 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.*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Introdução"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – GINÁSTICA DE APARELHOS

GINÁSTICA DE APARELHOS	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
O aluno: *1 - **Coopera** com os companheiros nas ajudas, paradas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.* *2 - **Realiza**, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos:* *2.1 - **Salto de eixo no boque**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).* *2.2 - **Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal**, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.* *2.3 - **Cambalhota à frente no plinto longitudinal** com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.* *3 - **No minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:* *3.1 - **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.* *4 - **Em equilíbrio elevado (na trave baixa)**, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:* *4.1 - **Marcha à frente e atrás** olhando em frente.* *4.2 - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.* *4.3 - **Meia volta**, em apoio nas pontas dos pés.* *4.4 - **Salto a pés juntos**, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.*	*O aluno:* *1 - **Coopera** com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.* *2 - **No plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:* *2.1 - **Salto de eixo (plinto transversal)**, realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.* *2.2 - **Salto de eixo** (no **plinto longitudinal**), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).* *2.3 - **Salto entre-mãos (plinto transversal),** apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.* *3 - **No minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:* *3.1 - **Salto em extensão (vela),** após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.* *3.2 - **Salto engrupado**, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.* *3.3 - **Pirueta vertical** após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.* *3.4 - **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal),, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.* *3.5 - **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.* *3.6 - **¼ de Mortal à retaguarda**, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.*

	*4 - **Na trave baixa**, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:* *4.1 - **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).* *4.2 - **Marcha na ponta** dos pés, à frente e atrás.* *4.3 - **Meia volta**, com balanço de uma perna.* *4.4 - **Salto a pés juntos**, com flexão de pernas durante o salto e 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 adoptar a posição de sentido.*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Introdução"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – GINÁSTICA DE APARELHOS

GINÁSTICA ACROBÁTICA	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
O aluno: *1 - **Coopera** com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.* *2 - **Compreende e desempenha** correctamente as funções, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.* *3 - **Conhece e efectua** com correcção técnica as pegas, 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 direcções 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 sua 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 flectida (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*	*O aluno:* *1 - **Coopera** com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.* *2 - **Compreende e desempenha** correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.* *3 - **Conhece e efectua com correcção 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 direcções e sentidos, **afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas**, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:* *4.1 - **Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão** e **perpendiculares ao solo**, o **volante executa prancha facial** (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.* *4.2 - **O base de pé com joelhos flectidos** (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.* *4.3 - **Com o base em pé, o volante** realiza a partir do*

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. Após impulso dos bases, o volante efectua um voo, mantendo a mesma posição, para recepção equilibrada nos braços dos bases.* *5.4 - **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.*	***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 - **Base em pé**, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.* *5.2 - **O base em pé, suporta um volante** que se equilibra **de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Introdução" e "Parte do Elementar"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – BADMINTON

BADMINTON	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
O aluno: *1 - **Coopera** com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções 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 objectivo do jogo**, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.* *3 - **Coopera com o companheiro** (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:* *3.1 **- Mantém** uma **posição base** com os joelhos ligeiramente flectidos 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 correcto 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 trajectória do volante.* *3.4 - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando correctamente, os seguintes tipos de batimentos:* *3.4.1 - **Clear** - na devolução do volante com trajectórias 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 trajectórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).* *4 **- Em** situação de **exercício**, num campo de Badminton, **executa o serviço curto e comprido,** colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.*	*O aluno:* *1 **- Coopera** com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções 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 objectivo do jogo**, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.* *3 - **Em situação de jogo** de **singulare**s, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se correctamente**, 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 correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.* *3.2 - **Em clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.* *3.3 - **Em lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).* *3.4. - **Em amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.* *3.5. - **Em drive** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.* *4 – Em situação de exercício, num campo de Badminton, **remata na sequência do serviço alto** do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Elementar"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – DANÇA

DANÇA	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
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, correcções) que lhe são sugeridas.* *2 - Em situação de **exploração individual** do movimento, de acordo com a **marcação rítmica** do professor e ou dos colegas:* *2.1 - **Desloca-se em toda a área** (percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), **combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:*** *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 direcções e sentidos definidos pela orientação corporal.* *2.1.2 - **Realiza saltos** de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).* *2.1.3 - **Utiliza combinações pessoais** de **movimentos locomotores e não locomotores** para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.* *3 - **Em situação** de **exploração individual** do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:* *3.1 **- Realiza equilíbrios** associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.* *3.2 **- Acentua** determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a acção 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..*	*O aluno:* *1 **- Coopera** com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correcções) que lhe são dirigidas.* *2 - **Analisa a sua acção e as dos companheiros**, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.* *3 - **Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos**, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:* *3.1 - **Sequências de saltos no mesmo lugar**, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na recepção, impulsionando-se e amortecendo a queda correctamente.* *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 acções 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 direcções e sentidos** definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuras definidas à partida e o número de repetições, impulsionando e amortecendo correctamente.* *3.5 - **Sequências de voltas**, idênticas a 3.2, aumentando a amplitude (volume definido pela perna e pelos membros superiores) e o número de voltas, variando a distância e a posição dos segmentos corporais em relação ao eixo de rotação.* *4 - **Em situação de exploração** do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:* *4.1 - **Combina habilidades** referidas em 2, seguindo a evolução do grupo em linhas rectas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas).* *4.2 - **Ajusta a sua acção** 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*

*4.2 - **Ajusta a sua acção** 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 acção, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.* *5.2 - **Segue a movimentação do companheiro**, realizando as mesmas acções com as mesmas qualidades de movimento.* *6 - **Em situação de exercitação**, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.* *7 - **Cria pequenas sequências** de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.*	*locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s), conduzindo a sua acção, facilitando e esperando por ele, se necessário.* *5.2 - **Segue a movimentação** do(s) companheiro(s), realizando as mesmas acções com qualidades de movimento idênticas.* *5.3 - **Segue a movimentação** do(s) companheiro(s), realizando as acções inversas e contrárias e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contracção/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 projectos 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.*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Introdução"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – AERÓBICA

AERÓBICA	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL 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 – Em situação de acompanhamento do professor no" estilo livre", com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos:* *3 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos:* *3.1 - **Marcha** ("march"), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.* *3.2 - **Corrida** ("jogging"), com impulsão num pé e receção no outro realizadas pelo terço anterior.* *3.3. - **Passo e Toque** ("step-touch"), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.* *3.4 - **Elevação do Joelho** ("knee lift"), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90º, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.* *3.5 - **Passo Cruzado** ("grapevine"), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.* *3.6 - **Passo em V** ("v step"), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.* *4 - Em situação de acompanhamento do professor no "estilo coreografado", utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais:* *4.1 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e **combinando os passos básicos** anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade.* ***5. - Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma** sequência coreográfica **de acordo com a música escolhida e respeitando o "princípio da perna pronta", integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.***	*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 carateristicas 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 direcção e sentido:* *3.1. – Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e **combinando os passos básicos** anteriormente aprendidos e ainda os seguintes:* *3.1.1. – **Balanços** ("balance"), transpondo o peso do corpo alternadamente sobre os apoios com a perna livre em extensão e não perdendo o contacto com o solo.* *3.1.2. – **Agachamento** ("squat"), acompanhando o joelho a direção da ponta do pé, até sensivelmente 90º.* *3.1.3. – **Mambo**, realizando os movimentos com estilo "arredondado e sensual".* *3.1.4. – **Chassé**, realizando três movimentos em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contratempo.* *3.1.5. – **Chuto** ("kick"), à frente, ao lado e atrás, com o peso do corpo sobre o pé de apoio que está em contacto com o solo e alinhado com o joelho.* *3.1.6. – **Scoop**, realizando o salto na vertical, com impulsão da perna de liderança, ao mesmo tempo que junta a outra perna.* *3.1.7. – **Ponei,** realizando três movimentos de alto impacto em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contratempo (semelhante ao "passo de vira").* *3.1.8. – **Tesouras** ("skip"), com movimento contrário dos membros inferiores durante a fase aérea.* *3.1.9. – **Twist**, transpondo o peso do corpo alternadamente do terço anterior de ambos os pés para os calcanhares.* *3.1.10. – **Slide**, com o outro membro inferior a deslizar no solo para junto da perna de liderança, em completa extensão.* *4 - Prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma **coreografia** de acordo com a música escolhida e respeitando o "princípio da perna pronta", integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.*

Nota: O texto assinalado a vermelho corresponde às competências seleccionadas para a "Parte do Elementar"

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – ORIENTAÇÃO

ORIENTAÇÃO	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
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** correctamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.* *2.3. **Identifica,** de acordo com pontos de referência, a **sua localização no espaço envolvente e no mapa.*** *2.4. **Identifica,** após orientação do mapa, **a melhor opção de percurso** para atingir os postos de passagem e **utiliza-a** para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.* *3. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.*	*O aluno:* *1. **Coopera** com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.* *2. **Realiza um percurso** fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido correctamente, 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** correctamente, 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, **selecciona o trajecto**, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.*

ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS – RÂGUEBI

RÂGUEBI	
NIVEL INTRODUÇÃO	***NIVEL ELEMENTAR***
O aluno: *1 - **Coopera** com os companheiros quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos companheiros.* *2 – Aceita as decisões da arbitragem, trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo, ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.* *3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das acções técnico-tácticas e as leis do jogo: **a) forma de jogar (com limitações do jogo ao pé), b) vantagem, c) pontapé de saída (adaptado), d) pontapé de recomeço (adaptado), e) ensaio e f) toque-na-meta, g) área de validação ou meta, h) toque ou passe para diante, i) bola fora (adaptado), j) fora de jogo (no jogo corrente), k) em jogo, l) jogo ilegal, m) pontapé livre (adaptado), e n) exclusões temporárias.*** *4 - Em situação de jogo 5 x 5 a 7 x 7:* *4.1 - Na posse da bola:* *4.1.1 - **Avança** no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar se tem condições favoráveis para o fazer.* *4.1.2 - Utiliza **técnicas de evasão** - mudanças de direcção, troca de pés e fintas - para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1).* *4.1.3 - **Passa** oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno.* *4.1.4 - Procura **manter a posse da bola** e virar-se para o seu terreno, se não dispõe de espaço nem consegue vencer a oposição directa.* *4.1.5 - Procura **libertar a bola,** controladamente e no melhor local para a sua equipa.* *4.2 - Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:* *4.2.1 - **Apoia** o portador pelo lado melhor (menor densidade defensiva) **ou abre a segunda linha de passe** (lado desguarnecido), colocando-se atrás da bola e a uma distância que permita o passe ou progressão do companheiro.* *4.2.2 – **Aproxima-se do portador da bola**, quando este é agarrado, procurando assegurar a manutenção da posse da bola da sua equipa.* *4.2.4 - **Recoloca-se** constantemente **em jogo**, quando em fora de jogo ou à frente da bola.* *4.2.5 - **Comunica** com os companheiros para organizar as acções.* *4.3 - Quando da equipa que não tem bola:* *4.3.1 - **Pressiona** o jogador com bola, quando se encontra próximo*	

deste, avançando no terreno; ***agarra-o****, lutando pela posse da bola (tentando virá-lo para o seu terreno - linha de meta).* *4.3.2 - Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando* ***interceptar o passe****, quando não se encontra em oposição directa ao portador da bola.* *4.3.3 - Procura* ***colocar-se*** *constantemente* ***em jogo*** *quando em posição de fora de jogo ou à frente da linha da bola.* *4.3.4 -* ***Fala*** *com os companheiros, colaborando na organização defensiva.* *5 - Realiza com oportunidade e correcção global, em jogo e em exercícios critério, as acções:* ***a) passe directo (parado e em corrida), b) passe cruzado, c) passe com contacto, d) recepção, e) ensaio e f) toque-na-meta, g) encaixe da bola, h) troca de pés, i) mudança de direcção e j) fintas.***	