



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

CURRÍCULO DO ENSINO BÁSICO E DO ENSINO SECUNDÁRIO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA - ANEXO I

ANEXO 1

Aprendizagens Essenciais para o 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO.

Para o 1.º e 2.º anos de escolaridade consideram-se os seguintes blocos:

- Perícias e Manipulações,
- Deslocamentos e Equilíbrios e
- Jogos.

Para o 3.º e 4.º anos de escolaridade consideram-se os seguintes blocos:

- Ginástica,
 - Jogos e
- um dos seguintes blocos - Atividades de Exploração da Natureza, Patinagem, Percursos na Natureza, ou Natação.

1º Ano de Escolaridade

BLOCO 1 – PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES

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

1.º ANO

Em concurso individual:

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

BLOCO 2 – DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

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

1.º ANO

Em percursos que integram várias habilidades:

1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.
2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.
3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.
5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.
6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).
7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.
8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

2º Ano de Escolaridade

BLOCO 1 – PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES

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

1.º e 2.º ANOS

Em concurso individual:

1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.
2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).
3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.

-
4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
 5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
 6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.

Em concurso a pares:

7. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.
8. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.

Em concurso individual ou estafeta:

9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.

2.º ANO

Em concurso individual:

1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.
3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.
6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.

Em concurso individual ou estafeta:

7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.
8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.

Em concurso a pares:

9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.

-
10. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.

BLOCO 2 – DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

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

1.º e 2.º ANOS

Em concurso individual, com patins:

1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.
2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.
3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.
4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.
5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.

Em percursos que integrem várias habilidades:

6. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.
7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.
8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.
9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.

Em concurso individual.

10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.

2.º ANO

Em percursos que integrem várias habilidades:

1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.
2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.
3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.
4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.
5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.
7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.
8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.
9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.

Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:

10. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.
11. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.

Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:

12. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.
13. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.

BLOCO 4 – JOGOS

Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.

1.º e 2.º ANOS

1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:
 - Posições de equilíbrio;
 - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;
 - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
 - Lançamentos de precisão e à distância;
 - Pontapés de precisão e à distância.

3º Ano de Escolaridade

BLOCO 3 – GINÁSTICA

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

3.º ANO

Em percursos que integram várias habilidades:

1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
2. SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa.
3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).
4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.
5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».
6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.

7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.

BLOCO 4 – JOGOS

Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.

3.º ANO

Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:

1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.
2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.

Em concurso/exercício individual e ou a pares:

3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
4. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada.
5. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.

Em situação de exercício de Futebol – contra um guarda-redes:

6. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.
7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.

4º Ano de Escolaridade

BLOCO 3 – GINÁSTICA

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

3.º e 4.º ANOS

Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:

1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.
3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio.
4. 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.
5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.
6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.
7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.
8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.
9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.
10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.
11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
12. SALTAR À CO/RDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.
14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.

4.º ANO

Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em seqüências adequadas:

1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida.
2. SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical,

recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente.

3. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com recepção equilibrada.
4. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com recepção equilibrada.
5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com recepção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.
6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.
7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).

BLOCO 4 – JOGOS

Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.

3.º e 4.º ANOS

Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.

No jogo do MATA, com bola ou ringue:

1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate.
2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.
3. Optar por INTERCETAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.

Em concurso individual e ou a pares (Futebol):

4. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo.
5. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação.
6. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.

No jogo da ROLHA:

Na situação de atacante («caçador»):

7. Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;
8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».

Em situação de defesa:

9. FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;
10. Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».

No jogo «PUXA-EMPURRA»:

11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.
12. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente.
13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque.

Em concurso individual:

14. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés).
15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.
16. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.

Em CORRIDA DE ESTAFETAS:

17. realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.

Em concurso a pares:

18. com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.

Em concurso individual de Voleibol:

19. SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.

4.º ANO

Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:

1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.
2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.
3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.

Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3 × 1 ou 5 × 2) e de jogo de Futebol 4 × 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:

4. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.
5. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:
 1. REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance;
 2. PASSAR a um companheiro desmarcado;
 3. CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR.
6. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.
7. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.
8. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.

No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:

9. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:
 6. PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção;
 7. PASSAR a um companheiro em posição favorável.
10. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).
11. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.
12. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCETAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.

Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares:

13. impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.

Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede):

14. JOGAR com os companheiros efetuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Bloco Opcional para o 4º Ano de Escolaridade

BLOCO 5 – PATINAGEM

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

3.º e 4.º ANOS

Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes:

1. ARRANCAR para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.
2. DESLIZAR para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da outra perna) mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («Quatro»).

3. DESLIZAR para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.
4. DESLIZAR para a frente e também para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos).
5. CURVAR com «CRUZAMENTO DE PERNAS», cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e «por dentro» do apoio anterior.
6. TRAVAR em (ou após passar a) DESLIZE PARA TRÁS apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.
7. TRAVAR DE LADO, com os patins paralelos e afastados, levando o patim de «fora» a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim de dentro e pressionando o patim de «fora» contra o solo, até à imobilização total.
8. «MEIA-VOLTA», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.

Em concurso ou exercício individual:

9. DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto com mudanças de direção e curvas, mantendo o equilíbrio.

BLOCO 6 – ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)

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

3.º e 4.º ANOS

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:

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

4.º ANO

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

3. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.
4. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.

Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados:

5. Aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.

A partir de combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores:

6. Criar pequenas sequências de movimentos para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento., individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.

BLOCO 7 – PERCURSOS NA NATUREZA

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

3.º e 4.º ANOS

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

BLOCO 8 – NATAÇÃO

NÍVEL INTRODUÇÃO

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

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