

OPERACIONALIZAÇÃO DOS DIFERENTES BLOCOS 2020-2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		
	1º ano	2º ano
PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	<p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Lançar uma bola</u> em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. - <u>Receber a bola</u> com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. - <u>Rodar o arco</u> no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. - <u>Manter uma bola</u> de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressalto da bola no chão. - <u>Driblar</u> com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. 	
	<p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Lançar uma bola</u> em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. - <u>Lançar</u> 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). - <u>Rolar a bola</u>, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. - <u>Pontapear a bola</u> em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. - <u>Pontapear a bola</u> em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. - <u>Fazer toques de sustentação</u> de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. <p>Em concurso a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Cabecear um «balão»</u> (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento. - <u>Passar a bola</u> a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. - <u>Receber a bola</u> com as duas mãos, parado e em deslocamento. <p>Em concurso individual ou estafeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Rolar o arco</u> com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. 	
		<p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Lançar uma bola</u> em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos; - <u>Impulsionar uma bola</u> 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; - Fazer <u>toques de sustentação</u> 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; - <u>Saltar à corda</u> no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos; - <u>Lançar o arco</u> na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos; - <u>Passar por dentro de um arco</u> e rolar no chão, sem o derrubar. <p>Em concurso individual ou estafeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Driblar «alto e baixo»</u>, com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola. - <u>Conduzir a bola</u> dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés. <p>Em concurso a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Receber a bola</u>, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e <u>passá-la</u>, colocando-a ao alcance do companheiro. - Fazer <u>TOQUES DE SUSTENTAÇÃO</u> para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

		1º ano	2º ano
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS		<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Rastejar</u> deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. - <u>Rolar sobre si próprio</u> em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. - <u>Fazer cambalhota</u> à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - <u>Saltar sobre obstáculos</u> de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. - <u>Saltar para um plano superior</u> (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. - <u>Cair voluntariamente</u>, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). - <u>Saltar de um plano superior</u> com receção equilibrada no colchão. - <u>Subir e descer o espaldar</u>, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão. 	
		<p>Em concurso individual, com patins:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Marchar sobre os patins</u> com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio. - <u>Recuperar o equilíbrio</u> 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. - <u>Deslizar de «cócoras»</u>, 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. - <u>Deslizar sobre um patim</u>, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente. - <u>Deslizar para a frente</u> 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. <p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Subir para um plano superior</u> (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão. - <u>Suspender e balançar numa barra</u>, saindo em equilíbrio. - <u>Deslocar-se em suspensão</u>, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. - <u>Deslocar-se</u> para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. <p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Deslizar sentado e deitado (ventral)</u>, em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. 	

	<p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Transpor obstáculos sucessivos</u>, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade; - <u>Subir e descer pela tração dos braços</u>, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal; - <u>Saltar de um plano superior</u> realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada; - Realizar <u>saltos «de coelho» no solo</u>, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos; - Fazer <u>cambalhota à frente no colchão</u>, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; - Fazer <u>cambalhota à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado</u>, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas; - <u>Rolar à frente numa barra</u> (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança; - <u>Subir e descer o espaldar</u> percorrendo todos os degraus e <u>deslocar-se</u> para ambos os lados face ao espaldar; - <u>Subir e descer uma corda suspensa</u>, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores. <p>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Saltar em comprimento</u>, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos; - <u>Saltar em altura</u> para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada. <p>Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Curvar com os pés paralelos</u>, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio; - <u>Travar em «T» após deslize para a frente</u>, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize. <p>Em concurso individual <u>deslizar</u> com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>
--	---

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		
	1ºano	2ºano
JOGOS	<p>- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)	<p>Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte- fraco» e «pausa-contínuo»: - Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. - Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois- dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro). - Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. 	
PERCURSOS NA NATUREZA	<p>- Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.</p>	

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

	3.º ano	4.º ano
JOGOS	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se tem a bola, <u>passar</u> a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos; - <u>Receber ativamente a bola</u> com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. <p>Em concurso/exercício individual e ou a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fazer <u>toques de sustentação</u> para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver; - <u>Impulsionar uma bola de espuma</u> para a frente e para cima, posicionando-se para a «<u>bater</u>» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada; - Realizar <u>batimentos de bola de espuma com raquete</u>, 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. <p>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Conduzir a bola</u> progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza; - Com um companheiro, <u>passar e receber a bola</u> com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e <u>rematar</u>, acertando na baliza. 	
	<p>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.</p> <p>No jogo do MATA, com bola ou ringue:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em posse da bola, <u>passar</u> a um companheiro ou <u>rematar</u> (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate; - <u>Criar linhas de passe</u> para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário; - Optar por <u>intercetar o passe</u> ou <u>esquivar-se</u>, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola. <p>Em concurso individual e ou a pares (Futebol):</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Pontapear a bola</u>, parada e em movimento, com a parte anterosuperior e antero-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. - Manter a bola no ar, com <u>toques de sustentação</u> com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação. - <u>Cabecear a bola</u> (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza. <p>No jogo da ROLHA:</p> <p>Na situação de atacante («caçador»):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escolher e <u>perseguir</u> um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo; - Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, <u>enquadrar-se</u> para impedir que outros o «salvem». <p>Em situação de defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Fugir e esquivar-se</u> do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; - <u>Coordenar a sua ação</u> com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado». <p>No jogo «PUXA-EMPURRA»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Respeitar as regras de segurança</u> estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem. - <u>Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo</u>, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente. - <u>Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo</u> «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque. <p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Saltar em comprimento</u> após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés); - <u>Saltar em altura</u> após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada; - <u>Lançar a bola</u> (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda. <p>Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, <u>entregando e recebendo</u> o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p>Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p>	

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

		3.º ano	4.º ano
JOGOS		Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Receber a bola</u> com as duas mãos, <u>enquadrar-se</u> ofensivamente e <u>passar</u> a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé; - <u>Desmarcar-se</u> para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto; - <u>Marcar</u> o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola. <p>Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 x 1 ou 5 x 2) e de jogo de Futebol 4 x 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Aceitar</u> 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; - <u>Receber</u> a bola controlando-a e <u>enquadrar-se</u> ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Rematar</u>, se tem a baliza ao seu alcance; • <u>Passar</u> a um companheiro desmarcado; • <u>Conduzir</u> a bola na direção da baliza, para <u>rematar</u> (se entretanto conseguiu posição) ou <u>passar</u>. - <u>Desmarcar-se</u> após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre; - <u>Aclarar</u> o espaço de penetração do jogador com a bola; - Na defesa, <u>marcar</u> o adversário escolhido. - Como guarda-redes, <u>enquadrar-se</u> com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, <u>passar</u> a um jogador desmarcado. <p>No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Receber</u> a bola controlando-a e <u>enquadrar-se</u> ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Progredir</u> para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção; • <u>Passar</u> a um companheiro em posição favorável. - <u>Passar</u> a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»); - <u>Criar linhas de passe</u> para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola; - Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para <u>interceptar</u> o passe ou <u>tocar</u> com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola. <p>Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e <u>batê-la</u> acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.</p> <p>Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede), <u>jogar</u> com os companheiros efetuando <u>Toques com as duas mãos</u> (por cima) e/ou <u>toques por baixo com os antebraços</u> (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>
		Em percursos que integram várias habilidades: 1. Executar a CAMBALHOTA À RETAGUARDA 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.	

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

		3.º ano	4.º ano
GINÁSTICA		<p>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).</p> <p>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.</p> <p>5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</p> <p>6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.</p> <p>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.</p>	
		<p>Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</p> <p>1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.</p> <p>6. ROLAMENTO À RETAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.</p> <p>7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.</p> <p>8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.</p> <p>9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.</p> <p>10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p>11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</p> <p>14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p>	
			<p>Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:</p> <p>1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida.</p> <p>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.</p> <p>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 receção equilibrada.</p> <p>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 receção equilibrada.</p> <p>5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.</p> <p>6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.</p> <p>7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).</p>
PATINAGEM	<p>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:</p> <p>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.</p> <p>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»).</p> <p>3. DESLIZAR para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.</p> <p>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).</p>		

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

		3.º ano	4.º ano
PATINAGEM		<p>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.</p> <p>6. TRAVAR em (ou após passar a) DESLIZE PARA TRÁS apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>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.</p> <p>8. «MEIA-VOLTA», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.</p> <p>Em concurso ou exercício individual:</p> <p>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.</p>	
		<p>1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte - fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal. - Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um- -mesmo, um-outro). - Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento 	
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)		<p>2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. - Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a acção das diferentes partes do corpo. 	
		<p>3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzague, estrela, quadrado, etc. - Ajustar a sua acção às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. 	
		<p>4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua acção, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário. - Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas acções com as mesmas qualidades de movimento. - Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. 	

				- Criar pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.
PERCURSOS NATUREZA	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.			

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

		3.º ano	4.º ano
NATAÇÃO			
	Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos:		
	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		