

Disciplina: Expressão Físico Motora

Ano de Escolaridade: 4.º ano

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
JOGOS	<p>Jogo do mata</p> <p>Futebol</p> <p>Jogo da rolha</p>	<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, 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; - CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário; - Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, 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"> - PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte antero - superior 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 TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação; - CABECEAR a bola (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> <ul style="list-style-type: none"> - Na situação de atacante («caçador»): - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
	<p>Jogo puxa-empurra</p> <p>Salto em comprimento</p> <p>Salto em altura</p> <p>Lançamento da bola</p> <p>Corrida de estafetas</p> <p>Jogos de raquetas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem»; - Em situação de defesa: <ul style="list-style-type: none"> - FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; - Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2X1) para «salvar» um fugitivo «apanhado». <p>No jogo «PUXA-EMPURRA»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem; - 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; - Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque. <p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés); - SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada; - LANÇAR A BOLA (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, entregando e recebendo 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> <p>Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
JOGOS	<p>Voleibol;</p> <p>Jogo da rabia</p> <p>Jogo dos passes</p> <p>Bola ao poste</p> <p>Bola ao capitão</p> <p>Bola no fundo</p> <p>Futebol</p>	<p>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> <p>Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede), 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.</p> <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"> - 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; - DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto; - MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola. <p>Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3X1 ou 5X2) e de jogo de Futebol 4X4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por: <ul style="list-style-type: none"> - REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance; - PASSAR a um companheiro desmarcado; - CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR; - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Na defesa, MARCAR o adversário escolhido; - Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
<p style="text-align: center;">JOGOS</p>	<p>Jogo do bitoque (râguebi)</p>	<p>No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por: - PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção; - PASSAR a um companheiro em posição favorável; - PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»); <ul style="list-style-type: none"> - CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola; - Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCEPTAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
GINÁSTICA	<ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente com pernas afastadas em plano inclinado; - Salto de coelho/ Salto de eixo no plinto longitudinal; - Salto de barreira no plinto transversal baixo; - Progressão de Roda; - Pino de cabeça com apoio; - Rolamento à retaguarda na barra; - Balanços na barra; - Deslocamentos no espaldar;- Deslocamentos na barra; - Saltos com corda; - Subida e descida da corda suspensa; - Lançamento e receção do arco; - Rolamentos de bola; 	<p>Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; - 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; - 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; - 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; - PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar; - ROLAMENTO À RETAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo; - BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda; - SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar; - DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. - SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores. - SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos; - SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar; - LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção; - ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
GINÁSTICA	<ul style="list-style-type: none"> - Rotações do arco; - Subida para pino de braços; - Salto ao eixo; - Exercícios de equilíbrio; - Exercícios de flexibilidade. 	<p>Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida; - 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; - 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. - 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; - 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; - RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo; - POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mataborrão»; etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos; - Corridas; - Saltos; - Deslizes; - Quedas; - Equilíbrios - Movimentos locomotores e não locomotores; - Timbre; - Marcação rítmica. 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
<p style="text-align: center;">ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</p>		<p>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 ação das diferentes partes do corpo. <p>Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinar habilidades motoras referidas nos dois descritores /objetivos anteriores, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.; - 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. <p>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 ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário; - Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. <p>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.</p> <p>Criar pequenas sequências de movimentos a partir de 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, individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
<p>PATINAGEM</p>	<p>Em patins:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranque para a frente; - Deslize para a frente sobre um apoio - Deslize para trás com ajuda; - Mudanças de direção; - Travagem; - Meia volta <p>Em «skate» deslize com dois pés</p>	<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> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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»); - DESLIZAR para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; - DESLIZAR para a frente e também para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos); - 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; - TRAVAR em (ou após passar a) DESLIZE PARA TRÁS apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize; - 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; - «MEIA-VOLTA», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido. <p>Em concurso ou exercício individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
PERCURSOS NA NATUREZA	Colaboração Interpretação Percurso	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.	- Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

OPCIONAL

DOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS / DESCRITORES	AVALIAÇÃO
NATAÇÃO	Movimentos respiratório Flutuação Mergulho Deslocamento em flutuação Saltos para a piscina	<p style="text-align: center;">NÍVEL INTRODUTÓRIO</p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; - 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; - 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.; - 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. 	- Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta