

## Educação Física

### Introdução

A Educação Física, enquanto área curricular, estabelece um quadro de relações com as que com ela partilham os contributos fundamentais para a formação dos alunos ao longo da escolaridade.

O essencial do valor pedagógico dessas relações reside nos aspectos particulares da Educação Física, materializado no conjunto de contributos e de riquezas patrimoniais específicas, que não podem ser promovidas por qualquer outra área ou disciplina do currículo escolar.

Trata-se, como em muitas outras facetas do desenvolvimento humano, da partilha geracional de um conjunto de aquisições socialmente relevantes, que se constituem como o património cultural, tendo como referente o corpo e a actividade física, na sua vertente de construção individual e colectiva e de relacionamento e integração na sociedade.

Da diversidade das construções culturais operadas (em constante construção e mutação) resulta um processo de apropriação invariavelmente inacabado e imperfeito.

Olha-se, portanto, para este percurso educativo como o combate ao analfabetismo motor, que deverá estar completamente erradicado nos nossos jovens no fim da escolaridade básica, a partir da progressiva integração de um conjunto de atitudes, capacidades, conhecimentos e hábitos no âmbito da Educação Física.

Esse percurso obriga à aquisição de competências em diferentes domínios e matérias próprias da Educação Física, num claro sinal de ampliação das experiências motoras vividas, de modo eclético, tendo como pano de fundo a perseguição constante da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar.

Neste quadro perseguem-se um conjunto de finalidades<sup>1</sup> enformadoras de todo o plano curricular e garante de orientação, equilíbrio e interdependência quer entre os diversos anos, quer dentro de cada ano e ciclo de escolaridade:

*"Na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:*

- *Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;*
- *Promover a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;*
- *Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:*
  - *As actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;*
  - *As actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;*

<sup>1</sup> In Programas Nacionais de Educação Física.

- *As actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;*
- *Jogos tradicionais e populares.*
- *Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como factores de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.*
- *Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais no seio das quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:*
  - *A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;*
  - *A ética desportiva;*
  - *A higiene e a segurança pessoal e colectiva;*
  - *A consciência cívica na preservação das condições de realização das actividades físicas, em especial a qualidade do ambiente."*

As competências em Educação Física adquirem-se pela prática de actividade física qualitativa e quantitativamente adequada às possibilidades e necessidades de cada aluno, em situações que promovam o seu desenvolvimento, isto é, situações em que o esforço físico, a aprendizagem, a descoberta e o desafio pessoal e colectivo sejam uma constante.

**Cooperar com outros em tarefas e projectos comuns** é uma competência intrínseca desta área disciplinar.

Em todas as matérias da Educação Física coexistem actividades de superação e aperfeiçoamento pessoal e actividades de demonstração de competências, individuais e em grupo (por exemplo, as acções em situação de Jogo Desportivo Colectivo, a exploração de movimento a pares e em grupo na Dança, os esquemas em grupo na Ginástica, os percursos em equipa na Orientação, etc.).

A atitude de empenho, perseverança, esforço e autodisciplina, imprescindíveis num processo de desenvolvimento em que o aperfeiçoamento e a superação são um desafio constante, passa **pela autonomia e responsabilidade dos alunos na realização e regulação da sua própria actividade.**

É neste quadro que, na Educação Física, o cumprimento de regras assume grande importância em cenários diversos mas complementares.

Às exigências de respeito pelas regras de participação nas várias actividades/matérias, definidas pelos seus regulamentos, juntam-se as de realização das tarefas, sem as quais o treino é inconsequente, as regras de funcionamento e segurança em espaços e actividades próprias da disciplina (ginásios, transporte e manipulação dos equipamentos, etc.), ou ainda normas para preservação do equilíbrio ecológico (por exemplo, em actividades de exploração da natureza).

**O relacionamento interpessoal e de grupo** assume importância vital nesta área, em que grande parte das realizações dos alunos são colectivas. A qualidade deste relacionamento é uma das preocupações representada nos objectivos da Educação Física no Ensino Básico e nos princípios de organização das actividades educativas e assenta na "**promoção da autonomia,** pela atribuição, reconhecimento e **exigência de responsabilidades** efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles" e na "orientação da sociabilidade no sentido de uma **cooperação efectiva entre os alunos,** associando-se não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao **clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer** proporcionado pelas actividades." (Cf. Programas de Educação Física do Ensino Básico).

Apesar da diversidade dos contextos de aprendizagem, as situações e os métodos de trabalho utilizados evidenciam sempre o aluno como protagonista do processo ensino-aprendizagem, apelando a uma **participação activa em todas as situações de aula**.

**A realização de actividades de forma autónoma e criativa** é, obviamente, valorizada e incentivada. Por este motivo esta preocupação vem explícita nos programas de Educação Física, nomeadamente nos Objectivos Gerais comuns a todas as áreas, referindo que o aluno deverá "participar em todas as situações (...) apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade".

A promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades, traduz a valorização da **criatividade**.

Este processo, a par da especificidade das matérias da Educação Física e do desejável clima de desafio e descoberta, enquadra um singular contributo desta área para o desenvolvimento das competências relacionadas com o **tratamento da informação, a tomada de decisões e a resolução de problemas**.

Um dos aspectos particulares do desenvolvimento de estratégias cognitivas ocorre, por exemplo, nas situações de jogo, que solicitam constantemente ao aluno a adequação das suas acções à leitura que faz do jogo, isto é, às acções dos companheiros de equipa e adversários, ou, noutro exemplo, na resposta que o aluno encontra face aos problemas colocados em percursos de orientação, na procura da melhor solução.

Para além disso, a aprendizagem de habilidades técnicas pressupõe a reprodução e ou recriação de padrões de movimento, que o aluno tem identificar e interpretar a partir da informação prestada verbal e ou visualmente.

Em todas as situações de interacção com o aluno, por exemplo, na apresentação da habilidade a realizar ou na correcção da sua prestação, é solicitada a interpretação de informação visando a adequação/ajustamento das suas acções ao contexto ou modelo apresentado.

As competências associadas **à resolução de problemas** são amplamente solicitadas na Educação Física. A construção do pensamento estratégico, que permite ao aluno escolher a acção mais favorável ao êxito pessoal e do grupo nos Jogos Desportivos Colectivos ou na acumulação de vantagem nos desportos de raqueta ou na pertinência das opções tomadas em percursos de orientação, é exemplo do contributo único da Educação Física.

**As competências relacionadas com a utilização de diferentes formas de comunicação e de linguagens de diferentes áreas do saber** desenvolvem-se, na Educação Física, pela utilização de terminologia específica da cultura física e de cada uma das matérias de ensino e pela utilização de comunicação gestual específica das modalidades desportivas, como são, por exemplo, as acções técnicas de arbitragem, a comunicação dentro da equipa nos jogos desportivos colectivos e também as habilidades de expressão e de comunicação nas actividades rítmicas expressivas.

**A promoção de estilos de vida saudáveis e a responsabilização dos alunos quanto à segurança pessoal e colectiva** recebem contributos inquestionáveis da Educação Física. Vem explícita nos seus programas como uma referência fundamental e transversal da área, traduzida, não só, na interpretação conceptual (ou cognitiva) destes assuntos, mas também na sua interpretação prática, sistemática, na actividade física (cf. Objectivos Gerais de ciclo e especificações das matérias).

É, aliás, neste domínio, bem como no da realização de actividade física pedagogicamente orientada, que o contributo desta área disciplinar para a formação e desenvolvimento dos alunos se torna mais visível.

Com efeito, as características intrínsecas à actividade física proporcionam, de uma forma singular, no currículo dos alunos do ensino básico contextos favoráveis e facilitadores do desenvolvimento do conjunto das competências aqui mencionadas.

## Experiências de aprendizagem

O percurso educativo do aluno no ensino básico deve ser organizado em torno da diferenciação e relação entre os diferentes tipos de actividade física, que caracterizam cada uma das áreas e subáreas identificadas nas “Finalidades da Educação Física do Ensino Básico”.

Em cada um dos ciclos do ensino básico deve assegurar-se que os alunos participem em situações características da aprendizagem dos Jogos Desportivos Colectivos, da Ginástica, do Atletismo, dos Desportos de Raquetas, dos Desportos de Combate, da Patinagem, da Dança, das Actividades de Exploração da Natureza e dos Jogos Tradicionais e Populares (integrando-se nesta área os Jogos Infantis), de forma a garantir o **ecletismo** da Educação Física e promover o desenvolvimento multilateral das crianças e jovens.

Devem ser igualmente consideradas situações de aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e também à interpretação e participação nos contextos em que se realizam as actividades físicas, visando, por um lado, a promoção de estilos de vida activos e, por outro, o exercício consciente de cidadania.

A Educação e Promoção da Saúde e a elevação da Aptidão Física, sendo preocupações centrais da Educação Física, "obriga" a que os alunos se empenhem, em todas as aulas, em actividades de treino, cuja qualidade e quantidade de esforço físico sejam adequadas às necessidades e possibilidades dos alunos e capazes de promover o desenvolvimento das capacidades motoras.

Tendo como pano de fundo estes pressupostos, cabe aos Departamentos de Educação Física das escolas e ou dos agrupamentos de escolas a organização do percurso e das exigências educativas ao longo dos anos de cada ciclo de escolaridade, tendo sempre como referência os objectivos do ciclo.

No plano mais operacional da concepção e organização das actividades de desenvolvimento que promovem os efeitos educativos pretendidos, deve ser assegurado um conjunto de qualidades genéricas, independentemente do tipo de actividade. Assim, as situações de aprendizagem e treino devem, per si ou no seu conjunto:

- Ser **inclusivas pois**, nenhum aluno pode ser excluído por dificuldades ou aptidão insuficiente, nem por exigências gerais que deixem de considerar as suas possibilidades;
- Proporcionar muito **tempo de prática de actividade física com significado e qualidade**, isto é, adequada às necessidades e características dos alunos;
- Ser **significativas**, correspondendo às expectativas de aperfeiçoamento pessoal do aluno. Os desafios devem ser colocados acima das suas possibilidades do momento, mas acessíveis em curto prazo. No seu conjunto, a actividade do aluno deve ser de "moderada a intensa" constituindo-se como carga física que permita a elevação do nível funcional das capacidades motoras;
- Ser **agradáveis**, possibilitando que os alunos realizem a actividade de que necessitam, mas também a que gostam, conciliando-a com motivações, gostos e interesses;
- Ser **variadas**, solicitando diferentes capacidades e colocando exigências diversificadas do ponto de vista motor e do tipo de esforço;
- Ser realizadas num **ambiente pedagógico** que promova a **cooperação e entreajuda**, o **respeito pelos outros**, o sentido da **responsabilidade**, a segurança e o espírito de **iniciativa**, reconhecendo-se que as actividades específicas da Educação Física se realizam fundamentalmente em grupo (em cooperação/oposição), apresentando-se como terreno excelente para a Educação para a Cidadania.

Reconhecendo que a Educação Física se centra na actividade física, embora não se esgote nela, privilegia-se a referência às situações de aprendizagem que envolvam actividade motora.

Neste quadro, entende-se como situações de aprendizagem as oportunidades de prática, organizadas de forma que todos os alunos tenham o máximo tempo de actividade motora significativa e especificamente orientada para o alcance das competências.

Dadas as características próprias da Educação Física e das suas aprendizagens, um conjunto de aspectos essenciais têm de ser considerados na elaboração e selecção das situações de aprendizagem:

- **A actividade formativa deve ser tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário.** Entende-se por actividade "global" a organização da prática do aluno segundo as características da actividade referente – jogo, concurso, percurso, sequência, coreografia, etc. Por actividade "analítica" entendemos a exercitação, o aperfeiçoamento de elementos parciais e críticos, das diferentes competências técnicas ou técnico-tácticas, em situações simplificadas ou fraccionadas da actividade referente;
- **A constituição dos grupos,** face às características já referidas dos processos de aprendizagem desta área curricular (os alunos aprendem em interacção com os outros, existência de competências de realização colectiva, etc.). Esta é uma questão delicada que o professor não pode deixar de equacionar de forma a gerir a dinâmica e as relações intraturma, aproveitando ao máximo as suas potencialidades para a realização dos objectivos estabelecidos. Assim, os diferentes modos de agrupamento (grupos heterogéneos e homogéneos) devem ser considerados processos convenientes em períodos limitados do plano de turma, adequados, portanto, às etapas de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos do professor;
- **A diferenciação de objectivos e ou actividades formativas** para alunos e ou subgrupos distintos é desejável e necessária para corresponder ao princípio metodológico segundo o qual a actividade formativa proporcionada aos alunos deve ser tão colectiva (de conjunto, interactiva) quanto possível e tão individualizada (ou diferenciada por grupos de nível) quanto o necessário. Esta diferenciação é garante também da **inclusividade** característica das aulas de Educação Física.

As **situações de aprendizagem na Educação Física** são inúmeras e variadas, originando contextos de aprendizagem bastante diversificados consoante o tipo de actividade e papéis atribuídos ao professor e ao(s) aluno(s). No entanto, as situações que a seguir se enumeram constituem-se como referência fundamental na organização do processo ensino-aprendizagem.

**O exercício individual** é uma situação simples de aprendizagem ou aperfeiçoamento de acções técnicas e ou técnico-tácticas das várias matérias dos programas.

A sua construção deve considerar, sempre que possível, a associação de várias habilidades de forma a aproximá-la do contexto da actividade referente. É o caso das situações de exercício nos Jogos Desportivos Colectivos, em que, por exemplo, a aprendizagem e o aperfeiçoamento da finalização deve ser associada à recepção, passe ou progressão (nos jogos de invasão) ou a recepção associada ao serviço (no voleibol). Mesmo na Ginástica, é fundamental que à aprendizagem de cada habilidade seja associada outra, de forma a garantir o seu encadeamento e facilitar a aprendizagem e demonstração de competências no contexto da sequência gímnica ou da coreografia.

O exercício individual pode assumir várias formas organizativas, como é o caso do concurso no voleibol, dos percursos e circuitos na Ginástica ou no treino das capacidades motoras, sendo por esse aspecto uma situação facilitadora da diferenciação do ensino.

**Os exercícios em grupo** constituem-se como situações simples de aprendizagem ou aperfeiçoamento de acções técnicas e ou técnico-táticas em várias matérias dos programas, em que existe o propósito de valorizar atitudes de cooperação e entreajuda (o 1+1 no badminton, situações de ensino recíproco na Ginástica, percurso na natureza ou de orientação), ou quando a natureza das aprendizagens implica a sua realização em grupo (por exemplo a Luta, os "toques" em grupo no voleibol, o 1x1 no basquetebol).

**As sequências de habilidades e coreografias** são situações mais complexas em que a aprendizagem só se pode realizar nos contextos de demonstração de competências de algumas matérias (Ginástica, Dança, Patinagem). Nalguns casos (quando não são predeterminadas pelo professor), exigem um trabalho prévio do aluno ou grupo de alunos, de concepção da sequência ou da coreografia. Não se trata só da realização de determinadas habilidades, mas sim da composição de umas com as outras (da sua ligação), o que faz realçar a importância da harmonia e fluidez de movimentos. É o caso da sequência gímnica no solo ou na trave, ou da coreografia na Dança ou na Ginástica Acrobática.

As **situações de jogo**, típicas de aprendizagem dos Jogos Desportivos Colectivos ou dos Desportos de Raquetas, são idênticas às actividades referentes das matérias destas subáreas. A escolha, a oportunidade e adequação das acções técnicas e ou técnicas-táticas depende da capacidade de os alunos "lerem o jogo", cuja aprendizagem implica que o professor, nestas situações, não comande as acções dos alunos, substituindo ou inibindo as suas opções.

A constituição dos grupos assume, aqui, uma importância decisiva, de modo a garantir que todos os alunos tenham a possibilidade de protagonismo no jogo, necessário para aprender.

**Nas situações de jogo simplificado**, procura-se retirar alguma complexidade às situações de jogo formal, reduzindo o número de jogadores (3x3 no basquetebol) e ou reduzindo as dimensões do campo (4x4 no voleibol em campo reduzido). A simplificação do jogo pode também ser conseguida utilizando somente uma fracção do campo (3x3 em meio campo no basquetebol).

Este tipo de situações visa aumentar a participação dos alunos no jogo, ampliando o espaço relativo de cada um e a possibilidade de protagonismo no jogo.

**As situações de exploração do movimento** são típicas da Dança, em que os alunos, individualmente ou em grupo, combinam movimentos locomotores e não locomotores, segundo determinado ritmo (musical ou outro), e em que o aspecto expressivo tem um relevo fundamental.

## Competências específicas

As competências específicas na área da Educação Física que se apresentam no quadro seguinte traduzem os objectivos de cada um dos ciclos do ensino básico:

1.º ciclo	2.º ciclo	3.º ciclo
<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas da resistência geral, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução das acções motoras básicas e de deslocamento, da flexibilidade, do controlo da postura, do equilíbrio dinâmico em situação de voo, de aceleração e de apoio instável e ou limitado, do controlo de orientação espacial, do ritmo e da agilidade</p> <p>Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.</p>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direccionada.</p> <p>Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da aptidão física.</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p> <p>Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</li> </ul>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p> <p>Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</li> </ul>

(continua)



(continuação)

1.º ciclo	2.º ciclo	3.º ciclo
<p>Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;</li> <li>- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;</li> </ul> <p>Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;</li> <li>- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;</li> <li>- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreadua para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);</li> <li>- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;</li> <li>- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li> </ul> <p>Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p>

(continua)



*(continuação)*

1.º ciclo	2.º ciclo	3.º ciclo
<p>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 pela movimentação do aparelho.</p> <p>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.</p>		<p>Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p> <p>Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.</p>

*(continua)*

(continuação)

1.º ciclo	2.º ciclo	3.º ciclo
<p>Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.</p>	<p>Praticar actividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as acções técnico-tácticas características.</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro</p>
<p>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquadras ou seqüências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimentos.</p>	<p>Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>
<p>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</p>	<p>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de seqüências rítmicas, percursos ou jogos.</p>	<p>Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as acções técnico-tácticas elementares em jogo e as acções de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p>

(continua)

(continuação)

1.º ciclo	2.º ciclo	3.º ciclo
<p>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.</p> <p>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 de preservação do ambiente.</p>	<p>Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Realizar, da Luta, as acções de oposição directa solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente</p>	<p>Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Realizar com oportunidade e correcção as acções do domínio de oposição em actividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projecção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>