

PERFIL ESPECÍFICO DE APRENDIZAGEM NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

Índice

JOGOS	GINÁSTICA SOLO E	ATLETISMO E
Introdução 1 e 2	Introdução 1 e 2	Introdução 1 e 2
	Elementar 1 e 2.....	Elementar 1 e 2.....
FUTEBOL	GINÁSTICA APARELHOS E	DANÇAS SOCIAIS
Introdução 1 e 2	Introdução 1 e 2	Introdução 1 e 2
Elementar 1 e 2.....	Elementar 1 e 2.....	Elementar 1 e 2.....
VOLEIBOL	GINÁSTICA ACROBÁTICA E	DANÇAS TRADICIONAIS
Introdução 1 e 2	Introdução 1 e 2	Introdução 1 e 2
Elementar 1 e 2.....	Elementar 1 e 2.....	Elementar 1 e 2.....
BASQUETEBOL		BADMINTON
Introdução 1 e 2		Introdução 1 e 2
Elementar 1 e 2.....		Elementar 1 e 2.....
ANDEBOL		STREET SURFING
Introdução 1 e 2		Introdução 1 e 2
Elementar 1 e 2.....		Elementar 1 e 2.....

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

JOGOS

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo).
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Nos jogos coletivos com bola, tais como: **Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo**, age em conformidade com a situação:
 - 3.1. Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado.
 - 3.2. Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas.
4. No jogo do **Mata**, com bola ou ringue:
 - 4.1. De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário.
 - 4.2. Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se.
5. No jogo de **Futebol Humano**:
 - 5.1. Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:
 - 5.1.1. Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro.
 - 5.1.2. Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto.
 - 5.1.3. Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo).
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Nos jogos coletivos com bola, tais como: **Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo**, age em conformidade com a situação:
 - 3.1. Desmarca-se utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.
 - 3.2. Desmarca-se fintando o seu adversário direto.
 - 3.3. Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.
4. No jogo do **Mata**, com bola ou ringue:
 - 4.1. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações.
 - 4.2. No deslocamento utiliza fintas, se necessário.
 - 4.3. Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura intercetar o passe ou esquivar-se da bola.
5. No jogo de **Futebol Humano**:
 - 5.1. Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:
 - 5.1.1. Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (3x2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro.
 - 5.1.2. Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas.
 - 5.2. Em situação de defesa, ocupa uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica:
 - 5.2.1. Marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

FUTEBOL

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação *de jogo reduzido*:
 - 4.1. **Realiza passe e receção** da bola, controlando-a com a parte interna do pé.
 - 4.2. **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza.
 - 4.3. **Conduz** a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar.
5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) Receção e controlo da bola, b) remate, d) condução de bola, e) passe.**

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação *de jogo reduzido*:
 - 4.1. **Realiza passe e receção** da bola, controlando-a com a parte interna do pé.
 - 4.2. **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza.
 - 4.3. **Cabeceia a bola** na direção da baliza.
 - 4.4. **Conduz** a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar.
 - 4.5. **Desmarca-se** para oferecer linhas de passe **na direção da baliza.**
5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) passe e f) desmarcação.**

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

FUTEBOL

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: **a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação *de jogo 4x4 e/ou 7 x 7*:
 - 4.1. **Recebe** a bola, controlando-a e **enquadra-se** ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:
 - 4.1.1. **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 4.1.2. **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.
 - 4.1.3. **Conduz** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.
 - 4.2. **Desmarca-se** utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe **na direção da baliza e ou de apoio** (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.
1. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação**.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: **a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação *de jogo 4x4 e/ou 7 x 7*:
 - 4.1. **Em ataque organizado**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se**, para criar linhas de passe ofensivas.
 - 4.1.2. **Aclara** o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.
 - 4.2. **Na defesa**, realiza enquadramento defensivo marcando o seu adversário direto.
 - 4.3. Logo que perde a posse da bola (defesa), **marca** o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
 - 4.4. Como guarda-redes, **enquadra-se** com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, **passa** a um jogador desmarcado.
5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação**.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

VOLEIBOL

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) **serviço**, 2) **passe**, 3) **recepção** e 4) **finalização**, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) **dois toques**, b) **transporte**, c) **violação da linha divisória**, d) **rotação ao serviço**, e) **número de toques consecutivos por equipa** e f) **toque na rede**.
3. Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, **o passe**, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:
 - 4.1. **Serve com as duas mãos por cima**, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
 - 4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para **receber a bola, com as duas mãos por cima**, posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros **Efetuando toques com as duas mãos por cima**, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) **serviço**, 2) **passe**, 3) **recepção** e 4) **finalização**, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) **dois toques**, b) **transporte**, c) **violação da linha divisória**, d) **rotação ao serviço**, e) **número de toques consecutivos por equipa** e f) **toque na rede**.
3. Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, **o passe e a manchete**, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:
 - 4.1. **Serve por baixo**, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
 - 4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para **receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-se de seguida com o mínimo deslocamento.
5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros **Efetuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão)**, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

VOLEIBOL

Nível Elementar 1

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação**, adequando a sua ação a esse conhecimento.
- Em situação de *jogo 2 x 2 e 4 x 4* num campo reduzido (respetivamente 4,5 m x 6 m e 4,5 m x 9 m) com a rede aproximadamente a 2 m de altura:
 - Serve por baixo**, colocando a bola em profundidade, no campo oposto.
 - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.
 - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para **passar a bola** a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, **ou receber/enviar a bola em passe colocado** para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
 - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para **finalizar o ataque**, executando com oportunidade e correção **um passe colocado** (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.
 - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar **um passe alto ou manchete**, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.
- Em situação de exercício no campo de Voleibol, a uma distância mínima de 4,5 m da rede (2 m de altura), serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, num alvo previamente definido.
- Realiza com oportunidade e correção no jogo e em exercícios critério, as técnicas de **a) passe alto de frente, b) manchete e c) serviço por baixo**.

Nível Elementar 2

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação**, adequando a sua ação a esse conhecimento.
- Em situação de *jogo 4 x 4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.
 - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.
 - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para **passar a bola** a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), **ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio)**, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
- Em *situação de exercício* no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - Remata** ao passe do companheiro no ponto mais alto executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
 - Desloca-se e posiciona-se corretamente para **defesa baixa** do remate (**em manchete**).
- Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as técnicas de **a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima, e) remate em apoio**, e, em *situação de exercício*, **f) passe alto de costas, g) remate com salto**.

BASQUETEBOL

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 3 x 3 (meio-campo)*:
 - 4.1. **Recebe a bola** com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:
 - 4.1.1. **Lança na passada ou parado de curta distância**, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).
 - 4.1.2. **Dribla**, se tem espaço livre à sua frente, **para progredir**, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, **para lançamento ou passe a um jogador** (preferencialmente em posição mais ofensiva).
 - 4.1.3. **Passa com segurança** a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.
5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: **a) Receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão.**

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 3 x 3 (meio-campo)* e *5 x 5 (campo inteiro)*:
 - 4.1. **Recebe a bola** com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:
 - 4.1.1. **Lança na passada ou parado de curta distância**, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).
 - 4.1.2. **Dribla**, se tem espaço livre à sua frente, **para progredir**, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, **para lançamento ou passe** a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).
 - 4.1.3. **Passa com segurança** a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.
 - 4.2. **Desmarca-se** oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.
 - 4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma **atitude defensiva** marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).
 - 4.4. **Participa no ressalto**, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.
5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: **a) Receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) Lançamento na passada e parado, e) drible de progressão, e em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente e g) participa no ressalto defensivo.**

BASQUETEBOL

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) 3 segundos**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 3X3 ou 5 x 5*, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de **transição defesa-ataque**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, **corta para o cesto**.
 - 4.1.2. Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), **oferece linha de primeiro passe** ao portador da bola.
 - 4.1.3. Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:
 - **Passa** a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
 - **Progride em drible**, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.
 - 4.5. Logo que perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:
 - 4.5.1. **Dificulta o drible, o passe e o lançamento**, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.
 - 4.5.2. **Dificulta a abertura de linhas de passe**, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.
 - 4.5.3. **Participa no ressalto defensivo**, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.
5. Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as ações referidas no programa Introdução e ainda: **b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo**.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 5 x 5*, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.2. Ao entrar em posse da bola, **enquadra-se em atitude ofensiva básica**, optando pela ação mais ofensiva:
 - 4.2.1. Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o **lançamento na passada ou de curta distância** de acordo com a ação do defesa.
 - 4.2.2. **Liberta-se do defensor** (utilizando se necessário fintas e drible), **para finalizar ou**, na impossibilidade de o fazer, **passar** a bola com segurança a um companheiro.
 - 4.2.3. **Passa**, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, **desmarcando-se de seguida** na direção do cesto **e repondo o equilíbrio ofensivo**, se não recebe a bola.
 - 4.3. Se não tem bola, no ataque:
 - 4.3.1. **Desmarca-se** em movimentos para o cesto e para a bola (**trabalho de receção**), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.
 - 4.3.2. Participa no **ressalto ofensivo** procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.
5. Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as ações referidas no programa Introdução e ainda: **b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo**.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ANDEBOL

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.**
4. Em *situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)* num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0:
 - 4.1. Com a sua equipa em posse da bola:
 - 4.1.1. **Desmarca-se** oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.
 - 4.1.2. Com boa **pega de bola**, opta por **passe, armando o braço**, a um jogador em posição mais ofensiva **ou** por **drible em progressão** para finalizar.
 - 4.1.3. **Finaliza em remate em apoio**, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
 - 4.3. Como guarda-redes:
 - 4.3.1. **Enquadra-se** com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
 - 4.3.2. **Inicia o contra ataque**, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.
5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) passe-receção, b) receção-remate em apoio, c) drible-remate em apoio.**

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.**
4. Em *situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)* num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0:
 - 4.1. **Finaliza**, se recebe a bola em condições favoráveis, **em remate em salto**, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto,
 - 4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola **assume atitude defensiva**, procurando de imediato **recuperar a sua posse**:
 - 4.2.1. Tenta **interceptar** a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.
 - 4.2.2. **Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate**, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.**

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ANDEBOL

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.
4. Em *situação de jogo 5x5* (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m):
 - 4.1. Após recuperação de bola pela sua equipa, **inicia de imediato o contra-ataque**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se rapidamente**, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e **garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo**.
 - 4.1.2. Opta por um **passe** a um jogador em posição mais ofensiva **ou** por **drible em progressão** para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.
 - 4.1.3. **Finaliza**, se recebe a bola em condições favoráveis, **em remate em salto**, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto.
 - 4.3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:
 - 4.3.1. Faz **marcação individual** ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, **deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo**.
 - 4.3.2. **Desloca-se, acompanhando a circulação da bola**, mantendo a **visão simultânea da bola e do movimento do jogador** da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”)

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.
4. Em *situação de jogo 5x5* (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m):
 - 4.2. Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, **continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola** (colaborando na circulação da bola):
 - 4.2.1. **Desmarca-se**, procurando **criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio** ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, **garantindo a compensação ofensiva** (“trapézio ofensivo”).
 - 4.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando **fintas e mudanças de direção**, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):
 - **em drible** ou aproveitando a regra dos apoios, **para finalizar**;
 - **após passe**, para se **desmarcar**; “**fixando**” a **ação do seu adversário direto**, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa;
 - 4.2.3. Ultrapassa o seu **adversário direto** (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para **passar a um companheiro** em posição mais ofensiva, ou **rematar em suspensão ou apoiado**.

4.4. Como guarda-redes:

4.4.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.

4.4.2. Se recupera a bola, **inicia de imediato o contra-ataque**, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (**contra-ataque direto**), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (**contra-ataque apoiado**).

4.4.3. Colabora com os colegas na defesa, **avisando-os** dos movimentos da bola e dos adversários.

5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações referidas no programa introdução e ainda: **a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.**

4.3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:

4.3.3. Quando em **marcação individual na proximidade**, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, **procurando desarmá-lo e impedir a finalização**.

5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA SOLO

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. **Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências** no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento:
 - 2.1. **Cambalhota à Frente** terminando com as pernas unidas, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
 - 2.3. **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e saída com as **pernas afastadas e em extensão** na direção do ponto de partida (podendo beneficiar de plano inclinado).
 - 2.5. **Passagem por pino**, partindo da posição deitado ventral no **plinto**, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino (beneficiando de ajuda).
 - 2.6. **Subida para pino** apoiando as mãos no colchão e os pés num **plano vertical**, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical e mantendo o olhar dirigido para as mãos (podendo beneficiar de ajuda).
 - 2.7. **Posições de Flexibilidade variadas** (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco, “mata-borrão”, etc.)
 - 2.8. **Combinar Posições de Equilíbrio Estático** com marcha lateral, para trás e para a frente, meias-voltas, saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. **Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências** no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento
 - 2.2. **Cambalhota à frente**, num plano inclinado ou elevado, **terminando com pernas afastadas em extensão**.
 - 2.4. **Cambalhota à Retaguarda** com repulsão dos braços na fase final, e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.
 - 2.5. **Passagem por pino** partindo da posição de deitado ventral no **plinto**, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, **seguido de cambalhota à frente** (podendo beneficiar de ajuda).
 - 2.6. **Subida para pino** apoiando as mãos no colchão e os pés num **plano vertical**, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), **terminando em cambalhota à frente** (podendo beneficiar de ajuda).
 - 2.7. **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.
 - 2.8. **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA SOLO

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
 - 2.1. **Cambalhota à frente**, terminando em **equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas**, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.
 - 2.2. **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
 - 2.3. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, **com as pernas unidas e estendidas**, na direção do ponto de partida.
 - 2.4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio (podendo beneficiar de ajuda).
 - 2.5. **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.
 - 2.6. **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
 - 2.7. **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**).
 - 2.8. **Salto, voltas e afundos** em várias direções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
 - 2.4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
3. Em situação de exercício, faz:
 - 3.1. **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
 - 3.2. **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA APARELHOS

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No **boque**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto de eixo** (boque transversal), com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.1. **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:
 - 4.1. **Entrada com ajuda.**
 - 4.2. **Marcha à frente e atrás**, olhando em frente.
 - 4.4. **Meia volta**, em apoio nas pontas dos pés.
 - 4.6. **Saída em salto em extensão**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No **boque/plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.3. **Cambalhota à frente** (*plinto longitudinal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - 2.4. **Salto de coelho** (plinto longitudinal).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.2. **½ Pirueta vertical** após corrida de balanço.
4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
 - 4.1. **Entrada com ajuda.**
 - 4.2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.
 - 4.3. **Salto a pés juntos**, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
 - 4.4. **Meia volta**, em apoio nas pontas dos pés.
 - 4.6. **Saída em salto em extensão**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA APARELHOS

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No **boque/plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto ao eixo** (*boque transversal*).
 - 2.2. **Salto entre-mãos** (*boque ou plinto transversal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - 2.3. **Cambalhota à frente** (*plinto longitudinal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - 2.4. **Salto de coelho seguido de salto ao eixo** (*plinto longitudinal*).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.3. **Salto engrupado**, após corrida de balanço, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
 - 3.4. **Piruetas vertical**, após corrida de balanço, mantendo o controlo do salto.
4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
 - 4.5. **Avião**, mantendo o equilíbrio.
 - 4.6. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No **plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto ao eixo** (*plinto longitudinal*), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.5. **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
 - 3.6. **Carpa de pernas unidas**, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
 - 4.1. **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé, utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco (podendo beneficiar de ajuda de um colega).
 - 4.2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.
 - 4.3. **Salto a pés juntos, com flexão de pernas** durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
 - 4.4. **½ Volta com balanço de uma perna**.
 - 4.5. **Avião**.
 - 4.6. **Saída em salto em extensão com meia pirueta**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. Em situação de *exercício a par*, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:
 - 4.1. **O base em posição de deitado dorsal** com os membros superiores em elevação, segura o **volante** pela parte anterior das sua pernas que, **em prancha facial**, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.
 - 4.2. **O base sentado**, com pernas afastadas e estendidas, **segura pelas ancas o volante que executa um pino**, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.1. - **Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição** e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o **volante** que se encontra em **prancha dorsal**, com o corpo em extensão.

Ou

 - 5.2. - **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o **volante** nos gémeos que **realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases** junto aos seus joelhos.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. Em situação de *exercício a par*, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:
 - 4.3. **O base com um joelho no chão e outra perna fletida** (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), **suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés**. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.3. **Dois bases, com pega de cotovelos**, suportam **o volante em prancha facial** que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. **Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição**, para receção equilibrada nos braços dos bases.
 - 5.4. **Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés**, sustentam o **volante em pino sobre as suas coxas**, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. **Combina numa coreografia** (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, **com os seguintes elementos técnicos**
 - 4.4. **O base em posição de deitado dorsal** com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, **o volante executa prancha facial** (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.
 - 4.5. **O base de pé com os joelhos fletidos** (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), **suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.5. **Base em pé**, suporta um **volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Este base é auxiliado por um **base intermédio que em posição de deitado dorsal**, com os membros superiores em elevação, **apoia o base colocando os pés na sua bacia**.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. **Combina numa coreografia** (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, **com os seguintes elementos técnicos**:
 - 4.6. **O base em posição de deitado dorsal** com as pernas fletidas e ligeiramente afastadas (pés apoiados no chão) e braços em elevação, **suporta o volante pelos ombros, que executa um pino** (mantendo a posição), **apoando as mãos nas coxas do base**. Desmonte do volante voltando à posição inicial.
5. Em situação de exercício em *trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.6. **O base em pé**, suporta um **volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Por sua vez o **volante apoia o outro base**, que **executa o pino** à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ATLETISMO

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material.
2. Efetua uma **corrida de velocidade (40 m), com partida de pé**. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
3. Efetua uma **corrida de estafetas de 4 x 50 m**, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento.
4. Realiza uma **corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras)** separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.
6. **Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço**. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material.
3. Efetua uma **corrida de estafetas de 4 x 50 m**, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Realiza uma **corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras)** separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ATLETISMO

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efetua uma **corrida de velocidade (40 m a 60 m)**. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
3. Efetua uma **corrida de estafetas de 4 x 60 m**, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Efetua uma **corrida de barreira**. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.
6. **Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço**. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efetua uma **corrida de velocidade (40 m a 60 m)**. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
3. Efetua uma **corrida de estafetas de 4 x 60 m**, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Efetua uma **corrida de barreira**. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.
6. **Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço**, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

DANÇAS SOCIAIS

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas.
2. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
3. Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das **Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada**:
 - 3.1. Dança o **Merengue**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de **passos** que combinem:
 - 3.1.1. **Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;**
 - 3.1.2. Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“**Mambo**”);
 - 3.1.3. **Passos laterais à direita** alternados com junção de apoios;
 - 3.1.4. **Passos laterais cruzados pela frente.**
 - 3.2. Dança a **Rumba Quadrada**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: **Lento** (1º e 2º tempos do compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:
 - 3.2.1. **Passo Básico** fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas.
2. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
3. Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das **Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada**:
 - 3.1. Dança o **Merengue**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de **passos** que combinem:
 - 3.1.1. **Voltas** à direita e à esquerda;
 - 3.1.2. Passos cruzados à frente no lugar (“**Jazz Square**”);
 - 3.1.3. Passos em frente com ½ volta à esquerda (“**Twist**”);
 - 3.1.4. Passos em “**V**” no lugar e com ¼ de volta à direita.
 - 3.2. Dança a **Rumba Quadrada**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: **Lento** (1º e 2º tempos do compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:
 - 3.2.1. **Passos progressivos em frente e atrás;**
 - 3.2.2. **Volta e Contravolta**, executando uma volta completa à direita (**volta**) seguida de uma volta à esquerda (**contravolta**);
 - 3.2.3. **Volta Circular**, executando 6 passos progressivos em frente virando progressivamente ½ volta para a direita;
 - 3.2.4. **Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios** (passo, junta, passo, toca – para a direita) e igualmente para a

esquerda.

4. Em *situação de dança a pares*, nas **Danças Sociais Modernas/progressivas**, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da **Valsa Lenta** (simplificada) e **Foxtrot Social** (simplificado):
 - 4.1. Dança a **Valsa Lenta** (forma social) em “Posição Fechada”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: - 1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:
 - 4.1.1. Realiza **sequências de 6 passos em 6 tempos** (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;
 - 4.1.2. Realiza **sequências de 6 passos em 6 tempos** (dois “closed changes”), **alternando à frente e atrás**, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares;
 - 4.2. Dança o **Foxtrot social** (forma social) em “Posição Fechada”, com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: **Lento, Lento, Rápido, Rápido**, realizando
 - 4.2.1. “Passos **progressivos**” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;
 - 4.2.2. **Passo de espera/time step** enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares;
 - 4.2.3. **Passo de canto/rock turn**, virando 1/4 de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso;
 - 4.3. Domina o **alinhamento espacial** distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

DANÇAS SOCIAIS

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas.
2. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
4. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
5. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das **Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue, Rumba Quadrada e Chá-chá-chá:**
 - 5.1. Mantém uma **postura natural**, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e as pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”;
 - 5.2. Domina **princípios básicos de condução**, nomeadamente para o início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como sinal da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma segura) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro);
 - 5.3. Dança o Merengue, em situação de dança a pares, iniciando no 1º Tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando os seguintes passos:
 - 5.3.1. Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas.
2. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
4. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
5. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica da **Dança Latino-Americana/não progressiva – Rumba Quadrada e Chá-chá-chá:**
 - 5.1. Mantém uma **postura natural**, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e as pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”;
 - 5.2. Domina **princípios básicos de condução**, nomeadamente para o início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como sinal da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma segura) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro);
 - 5.3. Dança a **Rumba Quadrada** em Posições Abertas e “Posição Fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par:
 - 5.3.1. **Volta Circular** em “Posição Aberta pega D-E”, executando o elemento masculino o passo básico com a mesma frente, enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando

- 5.3.2.** Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“**Mambo**”).
- 5.3.3.- Passos laterais à direita e à esquerda** alternados com junção de apoios;
- 5.3.4. Passos laterais cruzados pela frente;**
- 5.3.5. Voltas** à direita e à esquerda;
- 5.4.** Dança a **Rumba Quadrada** em “Posições Abertas” e “Posição Fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par:
- 5.4.1. Passo Básico** em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido;
- 5.4.2. Passos progressivos** em “Posição Fechada” **em frente** sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, simultaneamente executa os passos progressivos **atrás**;
- 5.4.3. Volta e Contravolta** em “Posição Aberta pega D-E” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta completa à direita seguida de uma volta à esquerda.
- 5.5.** Dança **o chá-chá-chá**: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: **1,2,3,4&1**, fazendo coincidir respetivamente o **1** ao 1º tempo do compasso, o **2** ao 2º tempo, o **3** ao 3º e o **4 &** a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:
- 5.5.1. Time step** em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais;
- 5.5.2. Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura;
- 5.5.3. Promenades/New Yorker** partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição

progressivamente uma volta completa para a direita.

- 5.4.** Dança **o chá-chá-chá**: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: **1,2,3,4&1**, fazendo coincidir respetivamente o **1** ao 1º tempo do compasso, o **2** ao 2º tempo, o **3** ao 3º e o **4 &** a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:
- 5.4.1. Volta por baixo do braço para a esquerda**, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda;
- 5.4.2. Volta por baixo do braço para a direita** em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.

Aberta frente a frente pega D-E”;

5.5.4. Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par;

6. Em *situação de dança a pares*, nas **Danças Sociais Modernas/progressivas**, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da **Foxtrot Social** (simplificado):

6.2. Dança o **Foxtrot social**, em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança e realizando os seguintes passos/figuras:

6.2.1. “Passos **progressivos**” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso:

- **Quarto de volta à direita** iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira 1/4 de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”;

- **Quarto de volta à esquerda** iniciando de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira 1/4 de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;

6.2.4. Quarto de volta à direita iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira 1/4 de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”;

6.2.5. Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira 1/4 de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;

6.3. Domina o **alinhamento espacial** distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;

6.4. Mantém, no decorrer dos passos/figuras, a “Posição **Fechada**”, com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros;

6.5. Domina **princípios básicos de condução**, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

DANÇAS TRADICIONAIS

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
3. Dança a Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):
 - 3.1. Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par.
 - 3.2. Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.
 - 3.3. Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
3. Dança o Regadinho, e o Sariquitê
 - 3.1. No Regadinho:
 - 3.1.1. A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.
 - 3.1.2. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.
 - 3.1.3. Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.
 - 3.2. No Sariquitê:
 - 3.2.1. Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.
 - 3.2.2. Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.
 - 3.2.3. Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

DANÇAS TRADICIONAIS

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
4. Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:
 - 4.2. No Malhão Minhoto:
 - 4.2.1. Realiza o “passo serrado” descontraindo e com os braços pendentes ao longo do corpo.
 - 4.2.2. Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
4. Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:
 - 4.1. Na Vai de Roda Siga a Roda:
 - 4.1.1. Acentua pouco o “passo de malhão”.
 - 4.1.2. Na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso.
 - 4.1.3. Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se “o passo de malhão” e as “Marias” à frente.
 - 4.1.4. Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”.
 - 4.3. No Tacão e Bico:
 - 4.3.1. No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.
 - 4.3.2. Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.
 - 4.3.3. No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BADMINTON

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: **a) clear, b) lob.**
3. **Coopera** com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:
 - 3.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 3.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
 - 3.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. **Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2. **Lob** - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: **a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.**
3. **Coopera** com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:
 - 3.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 3.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
 - 3.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. **Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2. **Lob** - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).
4. Em situação de *exercício*, num campo de *Badminton*, **executa o serviço curto e comprido**, e colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BADMINTON

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Em *situação de jogo singulares* num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2. Em **clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3. Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Em *situação de jogo singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2. Em **clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3. Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede
 - 3.5. Em **drive** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
4. Em *situação de exercício*, num campo de Badminton, **remata** na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

STREET SURFING

Nível Introdução 1

1. Com ajuda de um companheiro, deve deslocar-se com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade.
2. Cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos e das habilidades aprendidas:
3. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno:
 - 3.1. **DESLIZA** com os dois pés sobre a «prancha» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto retilíneo, com ajuda.

Nível Introdução 2

1. Deve *deslocar-se com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade.*
2. Cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos e das habilidades aprendidas:
3. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno:
 - 3.1. **DESLIZA** com os dois pés sobre a «prancha» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto retilíneo, sem ajuda.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

STREET SURFING

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros, e de manutenção do material.
2. Realiza um percurso, com equilíbrio e fluidez de movimentos, combinando as seguintes habilidades:
4. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno:
 - 4.1. Impulsiona a «prancha» com um pé para deslizar com os dois pés, em equilíbrio, descrevendo trajetória curvas e retilíneas, mudanças de direção à esquerda e à direita (voltas exteriores e interiores), sem ajuda

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros, e de manutenção do material.
2. Realiza um percurso, com equilíbrio e fluidez de movimentos, combinando as seguintes habilidades:
5. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno, realiza
 - 5.1. impulsiona a «prancha» com um pé para deslizar com os dois pés, em equilíbrio;
 - 5.2. descreve trajetórias curvas e retilíneas, mudanças de direção à esquerda e à direita;
 - 5.3. interrompe o deslocamento de forma controlada e em segurança.