

CURRÍCULO DO ENSINO BÁSICO E DO ENSINO SECUNDÁRIO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS EDUCAÇÃO FÍSICA - ANEXO I

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

- Perícias e manipulações;
- Deslocamentos e equilíbrios;
- Jogos.

BLOCO 1 — PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES

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

1.º e 2.º ANOS

Em concurso individual:

1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.
2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).
3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.

Em concurso a pares:

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

Em concurso individual ou estafeta:

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

trajetória pretendida.

2.º ANO

Em concurso individual:

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

Em concurso individual ou estafeta:

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

Em concurso a pares:

9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.
10. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.

BLOCO 2 — DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

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

1.º e 2.º ANOS

Em concurso individual, com patins:

1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.
2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.

3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.

4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.

5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.

Em percursos que integrem várias habilidades:

6. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.

7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.

8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.

9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.

Em concurso individual:

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

2.º ANO

Em percursos que integrem várias habilidades:

1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.

2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.

3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.

4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.

5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.

6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.

7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.

8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para

ambos os lados face ao espaldar.

9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.

Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:

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

11. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.

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

12. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.

13. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.

BLOCO 4 — JOGOS

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

1.º e 2.º ANOS

1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:

- Posições de equilíbrio;
- Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;
- Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
- Lançamentos de precisão e à distância;
- Pontapés de precisão e à distância.