

Plano curricular de expressão e educação físico-motora - 4º Ano de Escolaridade

Bloco 3 – Ginástica

2. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:
 - 2.1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
 - 2.2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.
 - 2.3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com recepção no solo em equilíbrio.
 - 2.4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
 - 2.5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.
 - 2.6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para recepção em pé no solo.
 - 2.7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à rectaguarda.
 - 2.8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.
 - 2.9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.
 - 2.10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela acção coordenada dos membros inferiores e superiores.
 - 2.11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
 - 2.12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
 - 2.13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção.
 - 2.14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
3. Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:
 - 3.1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direcção do ponto de partida.
 - 3.2. SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente.
 - 3.3. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com recepção equilibrada.
 - 3.4. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com recepção equilibrada.
 - 3.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com recepção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.
 - 3.6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.
 - 3.7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).

Bloco 4 – Jogos

5. Cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física.
6. No jogo do MATA, com bola ou ringue:
 - 6.1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas acções, utilizando fintas de passe ou de remate.
 - 6.2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.
 - 6.3. Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.
7. Em concurso individual e ou a pares (Futebol):
 - 7.1. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória alta e comprida, na direcção de um alvo.
 - 7.2. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à acção.
 - 7.3. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.
8. No jogo da ROLHA:
 - 8.1. Na situação de atacante («caçador»):
 - Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direcção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;
 - Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».
 - 8.2. Em situação de defesa:
 - FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direcção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;
 - Coordenar a sua acção com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 x 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».
9. No jogo «PUXA-EMPURRA»:
 - 9.1. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.
 - 9.2. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a acção do oponente.
 - 9.3. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às acções do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque.
10. Em concurso individual:
 - 10.1. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).
 - 10.2. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.
 - 10.3. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à rectaguarda.

11. Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, ENTREGANDO e RECEBENDO o testemunho em movimento e com segurança.
12. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.
13. Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.
14. Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:
 - 14.1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.
 - 14.2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário directo.
 - 14.3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.
15. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 x 1 ou 5 x 2) e de jogo de Futebol 4 x 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:
 - 15.1. ACEITAR as decisões da arbitragem e adequar as suas acções às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.
 - 15.2. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:
 - REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance;
 - PASSAR a um companheiro desmarcado;
 - CONDUZIR a bola na direcção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR.
 - 15.3. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.
 - 15.4. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.
 - 15.5. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.
16. No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:
 - 16.1. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:
 - PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção;
 - PASSAR a um companheiro em posição favorável.
 - 16.2. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).
 - 16.3. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.
 - 16.4. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCEPTAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.
17. Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajectória tensa, numa direcção determinada.
18. Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede), JOGAR com os companheiros efectuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Bloco 6 – Atividades rítmicas expressivas (dança)

3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:
 - 3.1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zig-zague, estrela, quadrado, etc.
 - 3.2. Ajustar a sua acção às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.
4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:
 - 4.1. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua acção, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.
 - 4.2. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas acções com as mesmas qualidades de movimento.
5. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.
6. Criar pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.

Bloco 7 – Percursos na Natureza

2. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência.

Nota: Todas as aulas planificadas nesta área terão em linha de conta as orientações dadas pela DGS, neste período de pandemia vivido no nosso país.