



TOCA A ROLAR E A MEXER

2025/2026

educar a sorrir.®



O projeto “Toca a Rolar e a Mexer” pretende estimular a prática da atividade física junto dos alunos e, em simultâneo, promover a mobilidade sustentável. A Educar a Sorrir, pretende contribuir para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e de estímulo ao exercício físico, bem como contribuir para a formação cívica dos alunos na área rodoviária e ambiental, através do desporto e pela atividade física.

A realidade em que vivemos nos tempos modernos, desde a vida sedentária aos circunstancialismos gerados pelas alterações ambientais, obriga-nos, a promover de forma inclusiva, eclética e multilateral, o desenvolvimento global harmonioso de cada criança. A ludicidade deve ser a via de transmitir os conteúdos propostos às crianças de forma apelativa. Por esta razão, surge a proposta da presente atividade multidisciplinar o qual tem, a atividade física, a dança e o ciclismo como fios condutores para trabalhar duas áreas cívicas deveras importantes.

No caso em concreto, através do estímulo da atividade física e desportiva, designadamente, a bicicleta, patins, skate e trotinete. Neste contexto, a Educar a Sorrir pretende estabelecer um conjunto de relações multidirecionais entre as escolas do 1º ciclo onde desenvolve a sua atividade, de forma conduzir os alunos a participarem, de forma sistemática e sustentável, como parte do seu processo de desenvolvimento.

Paralelamente, o projeto que doravante se apresenta, pretende, em simultâneo, através da sua operacionalização, criar uma consciência cívica na área rodoviária e na área ambiental das crianças e estimular a prática de uma da atividade física pouco formalizada junto dos alunos, para, desde bem cedo, dar resposta às necessidades emergentes.

Os métodos de desenvolvimento desportivo e pedagógico, utilizados num contexto infanto-juvenil, assentam em pressupostos específicos, que por si só, têm a obrigação de evitar os processos de especialização precoce. Neste contexto, os processos de desenvolvimento a utilizar irão alicerçar-se em pressupostos de desenvolvimento multilaterais, inclusivos, cooperativos e ecléticos que contribuirão, de forma inequívoca, para a aquisição de competências desportivas, sociais e cognitivas.

Considerando os motivos enunciados, o presente documento, tem como principal objetivo, privilegiar o progresso dos alunos numa perspetiva de promover a sua plena integração na sociedade, como cidadãos ativos e com uma consciência ambiental e rodoviária, desperta para uma cultura com base no desenvolvimento sustentável.

O presente documento estará dividido por blocos e unidades didáticas de modo a permitir uma perspetiva abrangente de todo o projeto e melhor percecionar todas as fases necessárias à sua implementação e operacionalização.

Para o 1.º e 2.º anos de escolaridade consideram-se os seguintes blocos: • Perícias e Manipulações, • Deslocamentos e Equilíbrios e • Jogos. Acrescem as unidades didáticas associadas ao projeto de “rolar”: • Ciclismo, Skate, Patins e Trotinete.

Para o 3.º e 4.º anos de escolaridade consideram-se os seguintes blocos: • Ginástica, • Jogos e um dos seguintes blocos - Atividades de Exploração da Natureza; Percursos na Natureza. Acrescem as unidades didáticas associadas ao projeto “rolar”: • Ciclismo, Skate, Patins e Trotinete.

- **Objetivos Gerais**

Os objetivos estão pensados de modo a serem, por um lado exequíveis, e, por outro, a conferir a toda a atividade padrões qualitativos e possibilitar aos alunos das escolas básicas do primeiro ciclo as mesmas oportunidades dos alunos de outros contextos socioeconómicos do concelho.

A operacionalização do projeto, pressupõe a concretização dos seguintes objetivos gerais:

- Promover o desenvolvimento da população infanto-juvenil das escolas acima mencionadas, através do desporto e da atividade física;
- Promover o ecletismo necessário ao desenvolvimento harmonioso de todos os alunos, das escolas básicas do primeiro ciclo;
- Possibilitar aos alunos das escolas praticarem diversas modalidades desportivas que de um outro modo não teriam possibilidade de experienciarem de modo enquadrado e formal;
- Aproveitar, no seu expoente máximo, as fases sensíveis de aprendizagem das crianças;
- Proporcionar às crianças, através do contacto com a bicicleta, patins, skate e trotinete a alegria, diversão, liberdade e bem-estar físico, psicológico;
- Ensinar as crianças a andar nos diversos meios e a explorar diversas técnicas e comportamentos de segurança no trânsito;
- Iniciar e formar desportivamente as crianças e jovens, na perspetiva de adquirirem e manterem hábitos de vida saudáveis ao longo de todas as suas vidas;
- Consciencializar e fomentar a importância para a prática desportiva regular como forma de bem-estar físico e mental;
- Consciencializar as crianças para o planeamento sustentável nomeadamente os aspetos ecológicos destes meios de transporte;
- Promover a utilização de transportes amigos do ambiente;
- Incentivar junto das crianças o desenvolvimento de práticas de cidadania para uma cultura de segurança rodoviária;
- Transmitir conhecimentos e práticas de segurança rodoviária aos alunos.

A responsabilidade social da Educar a Sorrir perante as crianças conduz a uma busca por novas soluções, fazendo refletir na prática quotidiana, os seus elevados padrões qualitativos. Atentos às necessidades da comunidade onde estamos inseridos, procuramos nestas atividades encontrar recursos que contribuam positivamente para o desenvolvimento da população local. Interessa-nos promover a aquisição e manutenção de hábitos de vida saudáveis como fator promotor de desenvolvimento.

- **Modalidades Centrais do Processo de Desenvolvimento**

A Educar a Sorrir, consciente da sua responsabilidade social, pretende com esta atividade estruturante, assumir - e ver tomado como exemplo - o processo de desenvolvimento desportivo na comunidade, através da implementação do projeto nas escolas do primeiro ciclo do ensino básico onde desenvolve a sua atividade, com o principal objetivo de é conferir aos alunos a possibilidade de alargar/criar o seu reportório motor e cívico, criando a base generalista necessária à fase inicial do processo de desenvolvimento desportivo e cívico.

- ✓ **Objetivos Específicos e Operacionais**

Os objetivos específicos e operacionais são os objetivos relacionados diretamente com o desenvolvimento das atividades em si e com as competências que se pretendem incorporar nos alunos com cada uma das unidades didáticas. Neste contexto, irão descrever-se exaustivamente os objetivos pedagógicos do ciclismo que são transversais aos outros meios de transporte, da segurança rodoviária e do respeito pelo ambiente. Alguns dos objetivos cruzam-se como adiante veremos.

Temas	Objetivos
1º ano 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 ANO Em concurso individual: 1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. 3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. 4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. 5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.
BLOCO 2 — DESLOCAMENTOS E EQUÍLBRIOS 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 ANO Em percursos que integram várias habilidades: 1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. 2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. 3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. 5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. 6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). 7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão. 8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

2º ano 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.
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	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.

básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	
3º ano BLOCO 3 — GINÁSTICA Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	3.º ANO Em percursos que integram várias habilidades: 1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2. SUBIR 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). Regressar à posição inicial pela ação inversa. 3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). 4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio. 5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». 6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. 7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.
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.	3.º ANO Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: 1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. 2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. Em concurso/exercício individual e ou a pares: 3. 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. 4. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada. 5. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes: 6. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.

	7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.
4º ano BLOCO 3 — GINÁSTICA Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	3.º e 4.º ANOS Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades: 1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 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. 3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio. 4. 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. 5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. 6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo. 7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda. 8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar. 9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. 10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores. 11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. 12. SALTAR À CO/RDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. 13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção. 14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. 4.º ANO Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas: 1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida. 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. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada. 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 receção equilibrada. 5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.

	6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo. 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 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.	3.º e 4.º ANOS Cooperar com os companheiros, procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. No jogo do MATA, com bola ou ringue: 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 ações, utilizando fintas de passe ou de remate. 2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. 3. Optar por INTERCETAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola. Em concurso individual e ou a pares (Futebol): 4. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo. 5. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação. 6. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza. No jogo da ROLHA: Na situação de atacante («caçador»): 7. Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo; 8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem». Em situação de defesa: 9. FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; 10. Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado». No jogo «PUXA-EMPURRA»: 11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem. 12. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente. 13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque. Em concurso individual:
---	---

	14. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés). 15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada. 16. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda. Em CORRIDA DE ESTAFETAS: 17. realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança. Em concurso a pares: 18. 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. Em concurso individual de Voleibol: 19. 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. 4.º ANO Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: 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. 2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto. 3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 × 1 ou 5 × 2) e de jogo de Futebol 4 × 4 (num espaço amplo), com guarda-redes: 4. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade. 5. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por: 1. REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance; 2. PASSAR a um companheiro desmarcado; 3. CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR. 6. 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. 7. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido. 8. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado. No jogo «BITOQUE» RAGUEBI: 9. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por: 6. PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção; 7. PASSAR a um companheiro em posição favorável.
--	---

	10. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»). 11. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola. 12. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCETAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola. Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares: 13. impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada. Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede): 14. JOGAR com os companheiros efetuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. Bloco Opcional para o 4º Ano de Escolaridade.
BLOCO 5 — ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA) Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.	3.º e 4.º ANOS 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: 1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. 2. Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. 4.º ANO Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: 3. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário. 4. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados: 5. 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. A partir de combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores: 6. Criar pequenas sequências de movimentos para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento., individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.
BLOCO 6 — PERCURSOS NA NATUREZA Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.	3.º e 4.º ANOS Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.

• **Unidades Didáticas / Metodologia de Ensino**

Os quadros abaixo apresentados vão de encontro à metodologia de ensino que será transversal a cada meio de transporte. Tendo em conta a especificidade de cada um, acreditamos que estes planeamentos são apenas um documento organizativo e um guia para cada professor para que o ensino seja transversal a todas as escolas onde a atividade será desenvolvida, isto porque, cada criança tem um tempo de aprendizagem diferente.

Plano de Unidade Didática							
Etapa:1	Unidade Didática: 1		Ano: 1º ao 4º Ano	Data: a definir	Nº de Aulas:4	Objetivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Conhecer os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções utilizando o conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.	
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patins, Trotinete					
Parte da Aula	Exercício/Matéria		Objetivo		Estratégia	Formação de Grupos	Espaço
PARTE INICIAL	Conversa com os alunos, relativamente às normas de aula		Dar a conhecer aos alunos quais os comportamentos que se esperam deles no contexto específico das aulas de ciclismo.		Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede. Utilização da bicicleta como referência visual e contextualização da informação imitada.	Grande Grupo	Exterior
	Conversa com os alunos relativamente às normas de utilização da bicicleta em contexto de aula.		Avaliar as capacidades dos alunos e prepará-los para a parte fundamental da aula.				

PARTE FUNDAMENTAL	1º EXERCÍCIO				
	Os alunos serão convidados a transportar pedonal mente a sua bicicleta para o local onde a aula se irá desenvolver.	Aprender a transportar a bicicleta, quando circula apeado, em locais onde as bicicletas não podem circular.	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir. Descoberta Guiada	Grande Grupo	Local onde as bicicletas estão armazenadas.
	2º EXERCÍCIO				
	Os alunos serão convidados a circular na sua bicicleta livremente num percurso previamente estabelecido.	Avaliar formalmente as capacidades dos alunos e permitir o tempo e o espaço necessário para que os alunos se familiarizarem com as bicicletas.	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir	Grande Grupo	Exterior
	3º EXERCÍCIO				
	Os alunos que ainda não tenham a capacidade de circular autonomamente na bicicleta e sem apoios laterais, deverão cumprir um percurso previamente definido utilizando os pés no chão para se impulsionarem para a frente.	Adquirir o equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar em segurança.	Diferenciação de ensino	Grupos de Nível	Exterior

--	--	--	--	--	--

Plano de Unidade Didática							
Etapa:2	Unidade Didática: 2		Ano: 1º ao 4º Ano	Data: A definir	Nº de Aulas:4	Objetivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Conhecer os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções utilizando o conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.	
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patis, Trotinete					
Parte da Aula	Exercício/Matéria		Objetivo		Estratégia	Formação de Grupos	Espaço
Parte Fundamental	4º EXERCÍCIO						
	Os alunos que tenham a capacidade de circular autonomamente, deverão cumprir um percurso em Slalom previamente estabelecido.		Adquirir equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar de forma multilateral.		Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior
	5º EXERCÍCIO						
	Os alunos deverão retirar um bidão de água de cima de um cone e colocar num outro cone		Promover a aquisição unilateral de equilíbrio, numa perspectiva multilateral de desenvolvimento.		Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior

	6º EXERCÍCIO				
	Os alunos serão convidados a manipular diversos equipamentos desportivos portáteis enquanto circulam de bicicleta.	Desenvolver a capacidade motora, de concentração e equilíbrio, enquanto executam múltiplas tarefas.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior
FINAL	Conversa com os alunos relativamente às competências adquiridas durante a aula.	Balanço de aula.	Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede.	Grande Grupo	Exterior

Plano de Unidade Didática						
Etapa: 3	Unidade Didática: 3	Ano: 1º ao 4º Ano	Data: A definir	Nº de Aulas:4	Objetivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Conhecer os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções utilizando o conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.	
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patis, Trotinete				
Parte da Aula	Exercício/Matéria		Objetivo	Estratégia	Formação de Grupos	Espaço
PARTE INICIAL	Conversa com os alunos, relativamente às normas de aula		Dar a conhecer aos alunos quais os comportamentos que se esperam deles no contexto específico das aulas de ciclismo.	Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede. Utilização da bicicleta como referência visual e contextualização da informação imitada.	Grande Grupo	Exterior
	Conversa com os alunos relativamente às normas de utilização da bicicleta em contexto de aula.		Avaliar as capacidades dos alunos e prepara-los para a parte fundamental da aula.			
PARTE FUNDAMENTAL	1º EXERCÍCIO					
			Aprender a transportar a bicicleta, quando circula apeado, em locais		Grande Grupo	

Os alunos serão convidados a transportar pedonal mente a sua bicicleta para o local onde a aula se irá desenvolver.	onde as bicicletas não podem circular.	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir. Descoberta Guiada		Local onde as bicicletas estão armazenadas.
2º EXERCÍCIO				
Os alunos serão convidados a circular na sua bicicleta livremente num percurso previamente estabelecido.	Aquecer os sistema músculo-esquelético; Cardiorrespiratório; Rever as competências desenvolvidas no 1º Período	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir	Grande Grupo	Exterior
3º EXERCÍCIO				
Os alunos que ainda não tenham a capacidade de circular autonomamente na bicicleta e sem apoios laterais, deverão cumprir um percurso previamente definido utilizando os pés no chão para se impulsionarem para a frente.	Adquirir o equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar em segurança.	Diferenciação de ensino	Grupos de Nível	Exterior

Plano de Unidade Didática						
Etapa: 4	Unidade Didática: 4	Ano: 1º ao 4º Ano	Data: A definir	Nº de Aulas: 4	Objetivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Conhecer os elementos que compõem a bicicleta e as respetivas funções utilizando o conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.	
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patis, Trotinete				
Parte da Aula	Exercício/Matéria		Objetivo	Estratégia	Formação de Grupos	Espaço
Parte Fundamental	4º EXERCÍCIO					
	Os alunos que tenham a capacidade de circular autonomamente, deverão cumprir um percurso em Slalom previamente estabelecido.		Adquirir equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar de forma multilateral.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior
	5º EXERCÍCIO					
	Os alunos deverão retirar um bidão de água de cima de um cone e colocar num outro cone		Promover a aquisição unilateral de equilíbrio, numa perspetiva multilateral de desenvolvimento.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades	Grupos de Nível	Exterior

			motoras superiores aos colegas.		
	6º EXERCÍCIO				
	Os alunos serão convidados a manipular diversos equipamentos desportivos portáteis enquanto circulam de bicicleta.	Desenvolver a capacidade motora, de concentração e equilíbrio, enquanto executam múltiplas tarefas.	Diferenciação de ensino. Motivação dos alunos que demonstrem capacidades motoras superiores aos colegas.	Grupos de Nível	Exterior
FINAL	Conversa com os alunos relativamente às competências adquiridas durante a aula.	Balanço de aula.	Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede.	Grande Grupo	Exterior

Plano de Unidade Didática						
Etapa: 5	Unidade Didática: 5	Ano: 1º ao 4º Ano	Data: A definir	Nº de Aulas:4	Objetivos: 1.Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na prevenção e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2.Rever e consolidar as adquiridos nas unidades didáticas anteriores; 3.Cumprir um percurso, num trajeto previamente estabelecido, realizado com equilíbrio e coordenação determinadas habilidades.	
Espaços: Recreio, Campo de Futebol, Ginásio		Matérias: Ciclismo, Skate, Patis, Trotinete				
Parte da Aula	Exercício/Matéria		Objetivo	Estratégia	Formação de Grupos	Espaço
PARTE INICIAL	Conversa com os alunos, relativamente às normas de aula		Dar a conhecer aos alunos quais os comportamentos que se esperam deles no contexto específico das aulas de ciclismo.	Alunos sentados de frente para o professor, de costas para o sol e de frente para uma parede. Utilização da bicicleta como referência visual e contextualização da informação imitada.	Grande Grupo	Exterior
	Conversa com os alunos relativamente às normas de utilização da bicicleta em contexto de aula.		Avaliar as capacidades dos alunos e prepará-los para a parte fundamental da aula.			
PARTE FUNDAMENTAL	1º EXERCÍCIO					
			Aprender a transportar a bicicleta, quando circula apeado, em locais	Desmonstração visual da informação que se está a	Grande Grupo	

Os alunos serão convidados a transportar pedonal mente a sua bicicleta para o local onde a aula se irá desenvolver.	onde as bicicletas não podem circular.	transmitir. Descoberta Guiada		Local onde as bicicletas estão armazenadas.
2º EXERCÍCIO				
Os alunos serão convidados a circular na sua bicicleta livremente num percurso previamente estabelecido.	Aquecer os sistema músculo-esquelético; Cardiorrespiratório; Rever as competências desenvolvidas no 1º Período	Desmonstração visual da informação que se está a transmitir	Grande Grupo	Exterior
3º EXERCÍCIO				
Os alunos que ainda não tenham a capacidade de circular autonomamente na bicicleta e sem apoios laterais, deverão cumprir um percurso previamente definido utilizando os pés no chão para se impulsionarem para a frente.	Adquirir o equilíbrio, confiança e velocidade que permita ao aluno adquirir as competências necessárias para pedalar em segurança.	Diferenciação de ensino	Grupos de Nível	Exterior

- **Avaliação**

No final de cada Bloco / Unidade Didática será realizada uma avaliação por parte de cada professor, de forma a analisar em que nível o aluno se encontra. Será também apresentado um inquérito aos alunos para analisar a sua perceção de sucesso no que aos objetivos específicos e operacionais da atividade diz respeito.

Para terminar, será efetuado uma autoavaliação onde serão comparados os resultados obtidos na avaliação inicial de forma ao professor conseguir analisar a evolução de cada aluno.

- **Conclusão**

O documento apresentado, não deverá ser considerado como um fim em si próprio, mas sim como um conjunto de orientações a cada Professor, que darão origem à planificação individual e com autonomia de todos os fatores inerentes à complexidade e qualidade deste tipo de projetos.

Considerando o pioneirismo no conceito, patente neste projeto, há a salientar o importante contributo que daremos não só para a formação desportiva da comunidade onde estamos inseridos, sendo também um contributo para que os alunos das nossas escolas adquiram hábitos de vida saudáveis, importantes para a manutenção qualitativa nas suas vidas adultas e na redução de custos na área da saúde. Iremos transmitir valores importantes de respeito pelo Ambiente e, concomitantemente, iremos trabalhar a segurança rodoviária.

O projeto em si deverá funcionar como uma alavanca para a criação de uma identidade própria cultural e desportiva, no contexto da escola pública.