

PROGRAMA DE 10 ANOS - EDUCAÇÃO FÍSICA

Padrão de Movimento e Habilidades Básicas - Nível I e Nível II

a) Locomoção	b) Manipulação	c) Equilíbrio
.rostejar	.pegar	.ficar em pé
.andar	.transportar	.sentar-se
.correr	.puxar	.torcer
.trepar	.arremessar	.balançar
.saltar	.chutar	.estender
.rolar	.rebater	.girar

Quadro de Variações (*)

Variações das Posições

do Corpo em Relação ao Espaço

- .decúbito
- ..dorsal
- ..ventral
- .sentado
- ..com apoio dos braços
- ..sem apoio dos braços
- .quadrupedia
- ..6 apoios
- ..4 apoios
- ..2 apoios
- .bipedia
- ..apoia em um pé

Variações no Tomo Muscular

- .tenso
- ..total
- ..parcial
- .relaxado
- ..total
- ..parcial

Formas de Participação

- .individual
- .em grupos
- .realizando formações
- ..em círculos
- ..em quadrados
- ..em triângulos
- ..outras formações

Direções

- .frente/trás
- .acima/abaixo
- .direita/esquerda
- .diagonal
- .em todas as direções

Ritmo

- .rápido
- .lento
- .moderado
- .aceleração
- .desaceleração
- .em diferentes ritmos

Trajatória de Deslocamento

- .em linha reta
- .em linha curva
- .em linha mista
- .em ziguezague

Amplitude de Movimento

- .pequena
- .grande

Nível do Centro de Gravidade em Relação ao Eixo do Corpo

- .alto
- .médio
- .baixo

Variações dos Sentidos

- .visão
- ..olhos abertos
- ..olhos vendados
- .audição
- ..muito ruído
- ..pouco ruído
- .tato
- ..áspero
- ..liso
- ..ondulado

Formas de Expressão

- .alegre
- .bravo
- .com medo
- .imitações
- ..de pessoas
- ..de animais
- ..de situações

Variações Próprias do Lançamento

- .lançamentos
- ..com uma das mãos
- ..com duas mãos
- ..com um pé
- ..com dois pés
- ..com outras partes do corpo
- .trajetória
- ..altura
- ..distância
- ..precisão
- .recepção
- ..com uma das mãos
- ..com duas mãos
- ..amortecendo com partes do corpo

Variações Próprias do Salto

- .impulso
- ..com um pé
- ..com dois pés
- ..com e sem corrida
- ..com giros
- .vão
- ..tomando posições livres
- ..tomando posição determinada
- .queda
- ..com um pé
- ..com dois pés
- ..em outras posições
- ..amortecendo com partes do corpo

(*) Quadro de Variações adaptado de JORGE PEREZ GALLARDO (Material mimeografado)

Habilidades Motoras Específicas

Ginástica Olímpica

- .Solo
- ..rolamento e suas variações
- ..roda
- ..rodante
- ..parada de cabeça
- ..parada de mão
- ..ponte para trás
- ..seqüências de habilidades
- ..noções de pontuação
- .Trave
- ..progressões simples e com mudanças de direções
- ..exercícios de equilíbrio
- ..seqüências de habilidades motoras
- ..noções de pontuação
- .Plinto
- grupado
- ..saltos afastado
- roda
- ..noções de pontuação

Ginástica Rítmica Desportiva

- .Mãos livres

Atletismo

- .Corridas
- ..saídas e chegadas
- ..de resistência
- ..de velocidade
- ..de revezamento
- ..sobre barreiras
- .Saltos
- ..extensão
- ..triplo
- ..altura
- .Arremesso e Lançamento
- ..de pelota
- .Regras Básicas

Handebol

- .manejo do corpo
- .controle da bola
- .passes
- ..altura do ombro
- ..altura do quadril
- .drible
- .progressão com bola
- ..três passadas

Basquete

- .manejo do corpo
- .controle da bola
- .passes e recepção
- ..altura do peito
- ..picado
- ..de ombro
- ..de cima da cabeça
- .drible
- .arremessos
- ..à altura do peito
- ..por cima da cabeça
- ..de ombro
- ..de gancho
- .. "jump"
- .bandeja
- .rebote
- .disposição e movimentação em quadra
- ..sistema ofensivo
- ..sistema defensivo
- .regras básicas