



ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



Atividades de Enriquecimento Curricular



Apresentação

Atividade Física pressupõe todo e qualquer esforço voluntário que resulte num gasto energético acima do valor de repouso por referência. Segundo a Direção Geral da Saúde, este é um meio por excelência para a promoção da saúde cardiometabólica, músculo-esquelética e mental, sendo um dos principais promotores no desenvolvimento cognitivo, social e pessoal da criança.

Associando esta valência ao desporto acoplamos fatores que interligam um ambiente competitivo vs cooperativo permitindo trabalhar pedagogicamente a gestão de emoções como a frustração, angústia, euforia, entre outros, assim como princípios de solidariedade, companheirismo e trabalho em equipa.

Assim, a Atividade Física e Desportiva permite o desenvolvimento da personalidade da criança numa perspetiva 3D:

- (1) Domínio motor,
- (2) Domínio cognitivo e
- (3) Domínio relacional.

De acordo com a *International Society for Physical Activity and Health* programas escolares com uma abordagem transversal, direta e que visem proporcionar múltiplas experiências percetivo-motoras têm impacto direto nos resultados escolares e comportamento dos participantes em sala de aula.

Desta forma, sugere-se um programa que, numa perspetiva lúdica, permita maximizar fatores de base essenciais a um desenvolvimento psicomotor equilibrado, harmonioso e adequado.



Conteúdos

A realização da atividade é com base no Programa Nacional para a Atividade Física e Desportiva desenvolvido pelo Ministério da Educação para o 1º Ciclo. No entanto, salienta que todos os conteúdos podem e devem ser adaptados ao contexto no qual serão lecionados, adequando-os ao espaço físico disponível, condições ambientais e interesse específico e contextualizado na comunidade envolvente.

As aprendizagens são cumulativas pelo que é pressuposto a aquisição de novas competências apenas e só após as anteriores hierarquicamente terem sido aprendidas.

Conteúdos Programáticos	Aprendizagens a Promover	1º Ciclo			
		1º	2º	3º	4º
1 - Perícias e Manipulações	Realizar ações motoras básicas com equipamentos portáteis	■	■	■	■
2 - Deslocamentos e Equilíbrios	Realizar ações motoras básicas de deslocamento em solo e/ou aparelhos	■	■	■	■
3 – Jogos	Realizar ações técnico-táticas fundamentais em situação de interpretação de jogo de acordo com o seu objetivo – Jogos infantis	■	■	■	■
	Realizar ações técnico-táticas fundamentais em situação de interpretação de jogo de acordo com o seu objetivo – Jogos Pré-desportivos			■	■
4 – Ginástica	Realizar habilidades gímnicas básicas no solo e/ou em aparelhos	■	■	■	■
	Realizar habilidades gímnicas no solo e/ou em aparelhos			■	■
5 - Atividades de Exploração da Natureza	Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza – exploração do espaço	■	■	■	■
	Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza – usando referencias escritas			■	■
6 - Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança)	Combinar movimentos corporais fluidos e ajustados a uma estrutura rítmica – Jogos Rítmicos	■	■	■	■
	Combinar movimentos corporais fluidos e ajustados a uma estrutura rítmica – iniciação à construção coreográfica			■	■



Aprendizagens a promover

Cada conteúdo programático pressupõe um conjunto de aprendizagens que se especificam de acordo com o desenvolvimento da criança, sendo mais ou menos transversais à sua faixa etária e diretamente proporcional ao ano letivo no qual se encontram. Na página seguinte pode consultar o programa mais detalhado, no entanto, numa abordagem macro do ensino espera-se que os alunos adquiram as seguintes competências:

Aprendizagens Transversais:

1. É assíduo e pontual promovendo um processo de aprendizagem consistente;
2. Respeita regras associadas à dinâmica da aula, bem como normas de segurança pessoal e coletiva;
3. Participa com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade, nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;

Aprendizagens Específicas:

4. Realiza ações motoras básicas (óculo-manuais e óculo-pedais) com equipamentos portáteis;
5. Realiza ações motoras básicas de deslocamento e equilíbrio no solo e/ou em aparelhos;
6. Realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas em contexto de jogo;
7. Explora os movimentos corporais de acordo com a estrutura rítmica apresentada;
8. Realiza habilidades gímnicas básicas encadeando e combinando ações com fluidez e harmonia de movimentos.



Conteúdos Programáticos

Aprendizagens a Promover

1º Ciclo
1º 2º 3º 4º

1 - Perícias e Manipulações

Realizar ações motoras básicas com equipamentos portáteis

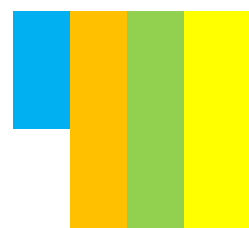
- a) Lançar, receber e driblar a bola;
- b) Rodar o arco no solo;
- c) Toques de raquete;
- d) Pontapear e conduzir a bola;
- e) Toques de sustentação;
- f) Cabecear



2 - Deslocamentos e Equilíbrios

Realizar ações motoras básicas de deslocamento em solo e/ou aparelhos

- a) Rastejar, rolar, saltar;
- b) Cair, subir e descer;
- c) Cambalhota à frente;
- d) Deslocamento em suspensão;
- e) Transpor obstáculos em corrida;
- f) Cambalhota à retaguarda;
- g) Subir e descer o espaldar;
- h) Salto em comprimento e altura



3 – Jogos

Realizar ações técnico-táticas fundamentais em situação de interpretação de jogo de acordo com o seu objetivo

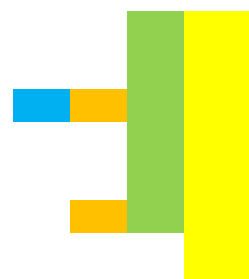
- a) Jogos Infantis;
- b) Jogos Coletivos com bola;
- c) Criação de linhas de passe;
- d) Interceção e/ou esquivar-se;
- e) Estafetas;
- f) Receber e devolver a bola com raquete;
- g) Sustentar a bola com toques de dedos;
- h) Marcar e desmarcar-se do adversário;



4 – Ginástica

Realizar habilidades gímnicas básicas no solo e/ou em aparelhos

- a) Cambalhota à retaguarda;
- b) Subir para pino;
- c) Saltar ao eixo;
- d) Lançar e receber o arco;
- e) Roda;
- f) Pino de Cabeça;
- g) Deslocamento em barra;
- h) Saltar à corda;
- i) Rolar o arco à volta do corpo;
- j) Flexibilidade;



5 - Atividades de Exploração da Natureza

Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza

- a) Jogos de exploração do espaço
- b) Jogos de exploração do espaço com referências verbais associadas
- c) Jogos de exploração do espaço com referências escritas (mapas)
- d) Interpretar sinais informativos;
- e) Manter a perceção do ponto de partida e pontos de referência



6 - Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança)

Combinar movimentos corporais fluidos e ajustados a uma estrutura rítmica

- a) Cooperar em jogos rítmicos nos quais a música é o mote para a ação (jogo da cadeira, jogo do stop, jogo dos arcos, jogo do espelho, etc);
- b) Ajustar a ação à dinâmica e estrutura musical;
- c) Movimentos fluidos e em sintonia com a música;
- d) Criar pequenas sequências





Sugestões Metodológicas

A atividade física é um meio por excelência para o trabalho ao nível do desenvolvimento pessoal e social. Para além das regras inerentes à sua prática exige um controlo de comportamentos abusivos ou inibitórios exigidos pelo próprio ato de jogar, fomentando assim a participação assertiva do sujeito.

Para que qualquer aula funcione adequadamente devemos estabelecer regras iniciais que devem ser mantidas ao longo do ano letivo de forma consistente promovendo a responsabilidade de cada um e o respeito pelo coletivo.

Desta forma aconselha-se, o professor, a:

- (1) definir roupa e calçado obrigatórios (incluir o boné para as atividades no exterior);
- (2) estabelecer regras de acordo com o contexto escolar onde se inclui:
 - dinâmica entre fim de recreio e início de aula;
 - finalização de aula e entrega dos educandos aos seus encarregados;
 - espaços para a aula rotativos (entre ginásio e espaço exterior);
 - adequar as condições atmosféricas à prática e dinâmica da aula (não esquecer de alertar para a hidratação em dias de calor)

A aula de atividade física deverá ser sempre planeada tendo em conta 3 blocos. O primeiro bloco conta com um momento de aquecimento articular e cardiovascular, ações que preparam o aluno para a fase fundamental (bloco 2), finalizando com o retorno à calma. Sugere-se como planificação da unidade de treino o seguinte quadro:

	Atividade	☑	Material
Aquecimento	1 Aquecimento Articular		
	2 Aquecimento Cardiovascular		
P. Fundamental	3		
	4		
Retorno à calma	5		



Numa perspetiva de planificação letiva, aconselha-se que o docente estabeleça metas de aquisição de competências até ao produto final. Usando uma referência prática, para que os alunos consigam jogar Andebol, por exemplo, necessitam de:

- (1) adquirir competências motoras referentes ao lançamento e receção de bola;
- (2) coordenação motora;
- (3) aptidão nas manipulações óculo-manuais;
- (4) sentido de cooperação e competitividade
- (5) noção espacial;
- (6) marcar e desmarcar-se do adversário;
- (7) criação de linhas de passe;
- (8) interpretar o jogo;
- (9) conhecimento de regras;
- (10) desenvolvimento de estratégias

Serve o exemplo para mostrar como se pode e deve desmontar uma aprendizagem em aquisições menos complexas, sequenciadas e passíveis de serem geridas ao longo do tempo.

No seguimento do exposto, anteriormente, sugere-se a realização de um quadro de aquisição de competências diferenciado por níveis e aplicável a cada ano escolar do ensino primário:

Estratégias:

- Habilidades manipulativas com bola: individual, a pares, em pequenos grupos;
- Passe e receção de bola em deslocação;
- Circuitos ou estações com diferentes tipos de lançamentos;
- Jogos (batata quente, rabia, mata, etc)
- Jogos coletivos (jogo do mata, bola ao capitão, terra e céu, etc)
- Iniciação ao Andebol

Aprendizagens:

Andebol

- Lançamento e receção de bola;
- Coordenação motora;
- Coordenação óculo-manual;
- Cooperação vs competitividade
- Noção espacial
- Marcar e desmarcar-se do adversário
- Interpretação do jogo
- Desenvolvimento de estratégias
- Conhecimento de regras



Salienta-se a necessidade de uma avaliação inicial para uma melhor perceção das competências e skills dos alunos. Não é pedagogicamente correto assumir que alunos do quarto ano de escolaridade tenham adquirido habilidades motoras básicas, por



exemplo. O professor deverá ter sempre em consideração que a disciplina não é obrigatória, sendo muitas vezes um primeiro contacto por parte do aluno.

Tendo em consideração que o exposto é uma ferramenta útil para gestão e periodização da aprendizagem mas que se torna impossível fazê-lo com todas as habilidades motoras devido ao inúmero conjunto de variáveis associado. Deixamos links de documentos e vídeos com propostas de jogos e atividades que tornarão a aula de atividade física um espaço de exercício e bem-estar por excelência.



Avaliação

Com a avaliação não se pretende qualificar e diferenciar alunos numa abordagem quantitativa e/ou qualitativa. A atividade física em contexto pré-escolar e de primeiro ciclo adquire extrema importância se assumirmos que é a fonte para o desenvolvimento de padrões psicomotores essenciais à aprendizagem cognitiva/escolar. Queremos assim, perceber se o aluno realiza ou não determinada ação e/ou contextualiza o insucesso de modo a combater o analfabetismo motor.

Deste modo, e tendo como base o quadro referente à periodização das aprendizagens, o aluno apenas deverá passar para um nível seguinte quando realiza de forma funcional a tarefa anterior. Entende-se Realização Funcional aquela que necessita de aperfeiçoamento, mas assume a conclusão da tarefa.

O quadro seguinte apoia na formalização da avaliação, no entanto deve ser ajustado conforme a realidade de cada escola (caso a escola não tenha equipamentos para realização de determinada atividade, o subponto avaliativo deverá ser anulado).



**ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA**

	NR	R	RC
É assíduo e pontual promovendo um processo de aprendizagem consistente			
Respeita regras associadas à dinâmica da aula, bem como normas de segurança pessoal e coletiva			
Participa com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade			
Realiza ações motoras básicas (óculo-manuais e óculo-pedais) com equipamentos portáteis			
Lança a bola em diferentes sentidos, amplitudes e distâncias			
Recebe a bola agarrando-a com as duas mãos			
Controla a bola na execução de um drible			
Controlo pedal da bola (condução de bola com o pé)			
Toques de sustentação (tipo vólei)			
Cabeceamento da bola			
Rolar o arco no solo			
Rolar o arco no solo provocando mudanças de direção			
Rodar o arco no solo			
Roda o arco em volta de segmentos corporais			
Lançar e receber o arco com a mesma mão			
Deslocação com bola de esponja em cima do plano da raquete sem deixar cair			
Toques de raquete com bola de esponja			
Toques de raquete com bola de esponja e rodando a base			
Realiza ações motoras básicas de deslocamento e equilíbrio no solo e/ou em aparelhos			
Rasteja coordenando a ação mecânica entre membros inferiores e membros superiores			
Rola sobre o seu próprio eixo num plano horizontal			
Salta usando impulso unilateral			
Salta com os dois pés juntos			
Salta numa perspetiva longitudinal com impulso unilateral			
Salta numa perspetiva longitudinal com pés juntos			
Salta de uma superfície superior à linha média do seu corpo fazendo uma receção correta no solo			
Salta transpondo um obstáculo com impulso unilateral (em corrida)			
Salta transpondo um obstáculo com pés juntos			
Salto ao eixo			
Saltar para o centro de um arco em movimento rotativo			
Saltar “à corda” com o arco			
Saltar à corda para a frente e em corrida			
Saltar à corda para a frente e em pés juntos			
Saltar à corda para trás			
Saltar à corda ao pé-coxinho			
Saltar à corda cruzando à frente			
Saltar à corda manipulada por terceiros			
Sobe e desce superfícies como bancos e/ou cadeiras			



**ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA**

	NR	R	RC
Sobre e desce espaldares alternando a ação mecânica de apoio dos pés e pega manual			
Desloca-se horizontalmente no espaldar			
Cambalhota para a frente			
Cambalhota para a frente sem tocar com a cabeça no solo			
Cambalhota para a frente sem tocar com a cabeça no solo e colocar-se em pé			
Cambalhota para a frente sem tocar com a cabeça no solo e colocar-se em pé sem apoio das mãos			
Cair para trás (em cima do colchão)			
Cair para trás e projetar as pernas por cima da cabeça			
Cair para trás, projetar as pernas acima da cabeça e desenrolar na direção correta			
Realizar a cambalhota à retaguarda partindo da posição de cócoras			
Realizar a cambalhota à retaguarda partindo da posição de cócoras terminando com os pés assentes no solo			
Realizar a cambalhota à retaguarda partindo da posição de cócoras terminando com os pés assentes no solo e subindo para postura bípede			
Posições de equilíbrio estático no solo			
Deslocamento sob banco sueco (equilíbrio dinâmico)			
Deslocamento sob banco sueco à retaguarda			
Deslocamento sob banco sueco com posições de equilíbrio estático			
Deslocamento sob barra			
Deslocamento sob barra à retaguarda			
Deslocamento sob barra com posições de equilíbrio dinâmico			
Subida para pino com apoio da parede			
Subida para pino sem apoio da parede			
Permanência na posição de pino com apoio da parede			
Permanência na posição de pino sem apoio da parede			
Deslocamento lateral, sobre o colchão, com apoio dos braços e elevação dos membros inferiores acima da linha média do corpo			
Deslocamento lateral, sobre banco sueco, com apoio dos braços e elevação dos membros inferiores passando de um lado ao outro do banco			
Deslocamento lateral, sobre o colchão, com apoio dos braços e elevação dos membros inferiores perpendicularmente ao solo			
Realiza exercícios de flexibilidade de reduzida amplitude			
Realiza exercícios de flexibilidade com a amplitude máxima			
Realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas em contexto de jogo;			
Conhece os jogos infantis apresentados na aula			
Conhece os jogos pré-desportivos apresentados na aula			
Conhece os jogos coletivos apresentados na aula			
Aplica ações motoras de perícia e manipulação quando necessário			
Coopera com a equipa e define estratégias para vencer o jogo			
Apresenta espírito competitivo			
Cria linhas de passe e ajusta-se consoante o desenrolar do jogo			
Interceta a bola e posiciona-se em relação ao jogo			



	NR	R	RC
Esquiva-se perante o adversário			
Marca o adversário			
Desmarca-se do adversário			
Realiza jogos de 2x2 com raquete			
Explora os movimentos corporais de acordo com a estrutura rítmica apresentada			
Coopera em jogos rítmicos nos quais a música é o mote para a ação (jogo da cadeira, jogo do stop, jogo dos arcos, jogo do espelho, etc)			
Realiza movimentos dinâmicos ao som da estrutura musical proposta			
Realiza movimentos fluidos e ajustados à estrutura rítmica proposta			
Criar pequenas sequências ajustadas à estrutura rítmica proposta			

O quadro anterior faz uma análise, embora global, mas mais detalhada de cada aprendizagem. Cabe ao professor, associa-lo às competências esperadas para cada ano escolar e definir se o aluno realiza ou não as ações propostas. Tendo em conta que a avaliação exposta aos encarregados de educação é a que se encontra referenciada na página 02, o professor deverá ter em conta que:

- (1) apenas anotamos *NÃO REALIZA* quando o aluno é incapaz de executar qualquer ação motora proposta;
- (2) *REALIZA* espera-se que o aluno concretize o esperado mesmo sem que exista perfeição na execução. Mas a tarefa é concretizada com sucesso;
- (3) *REVELA CLARAMENTE* serve para diferenciar uma execução bem-sucedida de uma execução onde todos os parâmetros de sucesso são preenchidos.

Referências

Livros:

[ativ_fisica_desportiva.pdf \(mec.pt\)](#)

[ea_livro_expr_motora.pdf \(wordpress.com\)](#)

[apz_essenciais_efm_1ano.pdf \(wordpress.com\)](#)

[apz_essenciais_efm_2ano.pdf \(wordpress.com\)](#)

[apz_essenciais_efm_3ano.pdf \(wordpress.com\)](#)

[apz_essenciais_efm_4ano.pdf \(wordpress.com\)](#)

[livro_jogos_tradicionais_Formacao2007.pdf \(addlap.pt\)](#)

[untitled - Livro de jogos tradicionais pdf - PDF Archive \(pdf-archive.com\)](#)

[JOGOS-ESCOLA-ATIVA-e-book \(Jan2016\).pdf \(ipsantarem.pt\)](#)

[Livro - Jogos de Música e de Expressão Corporal - Educação Online \(new-social.com\)](#)

[APOSTILA 2015 EDUCAÇÃO FÍSICA PROFESSOR: BRUNO. EDUCAÇÃO FÍSICA ENSINO](#)

[MÉDIO 1º ANO Página 1 - PDF Download grátis \(docplayer.com.br\)](#)

Sites:

[Jogos pré-desportivos \(weebly.com\)](#)

Youtube:

<https://youtu.be/cycQCK8w1-o?t=237>

[20 new different and Fun games | 20 Pe games | physical education games | 20](#)

[educaçãofisica - YouTube](#)

<https://youtu.be/WFwOiKZ3FeE?t=4>

<https://youtu.be/mN99QndjSPo?t=714>

[Capacidades Condicionales - Primer y Segundo Ciclo - YouTube](#)

<https://www.youtube.com/channel/UC2a5lxPV9BIL1OOpgMYkpFA/videos>



Sugestão de Calendarização

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
Realiza ações motoras básicas (óculo-manuais e óculo-pedais) com equipamentos portáteis	1	Lança a bola em diferentes sentidos, amplitudes e distâncias								
	2	Recebe a bola agarrando-a com as duas mãos								
	3	Controla a bola na execução de um drible								
	4	Controlo pedal da bola (condução de bola com o pé)								
	5	Toques de sustentação (tipo vôlei)								
	6	Cabeceamento da bola								
	7	Rolar o arco no solo								
	8	Rolar o arco no solo provocando mudanças de direção								
	9	Rodar o arco no solo								
	10	Roda o arco em volta de segmentos corporais								
	11	Lançar e receber o arco com a mesma mão								
	12	Deslocação com bola de esponja em cima do plano da raquete sem deixar cair								
	13	Toques de raquete com bola de esponja								
	14	Toques de raquete com bola de esponja e rodando a base								
Realiza ações motoras básicas de deslocamento e equilíbrio no solo e/ou	1	Rasteja coordenando a ação mecânica entre membros inferiores e membros superiores								
	2	Rola sobre o seu próprio eixo num plano horizontal								
	3	Salta usando impulso unilateral								
	4	Salta com os dois pés juntos								



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
PARA A INOVAÇÃO
E EMPREENDEDORISMO
SOCIAL E DIGITAL

ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA



	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
PARA A INOVAÇÃO
E EMPREENDEDORISMO
SOCIAL E DIGITAL

ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA



	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
23	Cambalhota para a frente sem tocar com a cabeça no solo									
24	Cambalhota para a frente sem tocar com a cabeça no solo e colocar-se em pé									
25	Cambalhota para a frente sem tocar com a cabeça no solo e colocar-se em pé sem apoio das mãos									
26	Cair para trás (em cima do colchão)									
27	Cair para trás e projetar as pernas por cima da cabeça									
28	Cair para trás, projetar as pernas a cima da cabeça e desenrolar na direção correta									
29	Realizar a cambalhota à retaguarda partindo da posição de cócoras									
30	Realizar a cambalhota à retaguarda partindo da posição de cócoras terminando com os pés assentes no solo									
31	Realizar a cambalhota à retaguarda partindo da posição de cócoras terminando com os pés assentes no solo e subindo para postura bípede									
32	Posições de equilíbrio estático no solo									
33	Deslocamento sob banco suco (equilíbrio dinâmico)									
34	Deslocamento sob banco suco à retaguarda									
35	Deslocamento sob banco suco com posições de equilíbrio estático									
36	Deslocamento sob barra									
37	Deslocamento sob barra à retaguarda									
38	Deslocamento sob barra com posições de equilíbrio dinâmico									
39	Subida para pino com apoio da parede									
40	Subida para pino sem apoio da parede									



	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
Realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas em contexto de jogo	41	Permanência na posição de pino com apoio da parede								
	42	Permanência na posição de pino sem apoio da parede								
	43	Deslocamento lateral, sobre o colchão, com apoio dos braços e elevação dos membros inferiores acima da linha média do corpo								
	44	Deslocamento lateral, sobre banco sueco, com apoio dos braços e elevação dos membros inferiores passando de um lado ao outro do banco								
	45	Deslocamento lateral, sobre o colchão, com apoio dos braços e elevação dos membros inferiores perpendicularmente ao solo								
	46	Realiza exercícios de flexibilidade de reduzida amplitude								
	47	Realiza exercícios de flexibilidade com a amplitude máxima								
	1	Conhece os jogos infantis apresentados na aula								
	2	Conhece os jogos pré-desportivos apresentados na aula								
	3	Conhece os jogos coletivos apresentados na aula								
	4	Aplica ações motoras de perícia e manipulação quando necessário								
	5	Coopera com a equipa e define estratégias para vencer o jogo								
6	Apresenta espírito competitivo									
7	Cria linhas de passe e ajusta-se consoante o desenvolver do jogo									
8	Interceta a bola e posiciona-se em relação ao jogo									
9	Esquiva-se perante o adversário									
10	Marca o adversário									
11	Desmarca-se do adversário									
12	Realiza jogos de 2x2 com raquete									



	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
1										
2										
3										
4										

Explora os movimentos corporais de acordo com a

1 Cooperar em jogos rítmicos nos quais a música é o mote para a ação (jogo da cadeira, jogo do stop, jogo dos arcos, jogo do espelho, etc)

2 Realiza movimentos dinâmicos ao som da estrutura musical proposta

3 Realiza movimentos fluidos e ajustados à estrutura rítmica propostas

4 Criar pequenas sequências ajustadas à estrutura rítmica proposta