

ENSINO BÁSICO
3º CICLO

PROGRAMA
EDUCAÇÃO FÍSICA
(REAJUSTAMENTO)

Novembro 2001

Revisão efectuada por:

João Jacinto
João Comédias
Jorge Mira
Lídia Carvalho

Sobre os programas elaborados por:

Luís Bom (Coordenador da Equipa)
Francisco Carreiro da Costa
João Jacinto
Sebastião Cruz
Manuel Pedreira
Leonardo Rocha
Jorge Mira
Lídia Carvalho

3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES

JOGO DO PAU PORTUGUÊS

NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno:

1 - Cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo (combate) e que o manuseamento do pau exige, respeitando sempre a sua integridade física e a dos colegas, mesmo com prejuízo de eventuais vantagens.

2 - Conhece o objectivo do Jogo do Pau Português, a ética do jogador, o grau de risco das suas acções, bem como o significado das acções e sinais específicos do jogo (paragem e reinício do assalto), adequando as suas acções a esse conhecimento enquanto praticante.

3 - Conhece a origem cultural e histórica do Jogo do Pau Português, assim como as características das varas (espécie vegetal e dimensões).

4 - Em *situação de assalto (combate 1 para 1)*, num período de 2 minutos e com os ataques realizados em velocidade lenta:

4.1 - Mantém, em equilíbrio, as **atitudes base** do Jogo do Pau Português:

4.1.1 - **Postura vertical** com a vara colocada na mão esquerda e na posição vertical junto ao corpo.

4.1.2 - **“Posição Esquerda” e “Posição Direita”** com o tronco vertical, colocando o peso do corpo, respectivamente, sobre o membro inferior esquerdo ou direito, baixando o centro de gravidade para conseguir estabilidade.

4.2 - Executa a **“pega da vara”**, segurando-a na extremidade menos espessa com a mão direita e colocando a esquerda afastada a uma distância igual à do seu antebraço.

4.3 - Executa as posições estáticas de controlo da vara -**“Guardas”**:

4.3.1 - **“Guarda-alta simples”** em que a vara deve apontar para cima com uma inclinação de 45°, mantendo a extremidade superior (“ponta”) ao nível dos próprios olhos ou da face do parceiro.

4.3.2 - **“Guarda-baixa simples”** com a vara a apontar para baixo, com inclinação a 45° e o membro superior esquerdo flectido (a 90°).

4.4 - Partindo da posição esquerda com guarda alta ou baixa, executa com coordenação e equilíbrio e mantendo a distância do companheiro, os seguintes **deslocamentos** (antero-posteriores):

4.4.1 - No ataque, **“sai” ou “cresce”** de acordo com a pancada a realizar e a distância a que se encontra do adversário.

4.4.2 - Na defesa, **“sai” ou “recua”** de acordo com a “parada” a utilizar, ou para se esquivar, conforme a distância a que se encontra do adversário.

4.5 - Selecciona e executa com oportunidade “pancadas” do Jogo do Pau Português (a partir da guarda-alta, quer na posição esquerda quer na direita), controlando a vara, realizando os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, após o início da trajectória da vara, assegurando a manutenção da distância em relação ao companheiro (igual à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores em extensão), mantendo os braços estendidos no momento da pancada, e sem oscilações da vara:

4.5.1 – “**Pontoada**”, em que ataca com a extremidade da vara no sentido frontal, em movimento antero-posterior.

4.5.2 – “**Pancada de Alto a Baixo**”, num plano vertical.

4.5.3 – “**Pancadas Oblíquas ou Enviusadas**” com inclinação da trajectória da vara para os níveis alto, médio e baixo, pela direita e pela esquerda.

4.5.4 – “**Pancadas Redondas**” com trajectória horizontal ao nível da cintura escapular pela esquerda e pela direita.

4.5.5 – “**Pancadas Arrepiadas**”, mantendo uma inclinação média da trajectória da vara a 45°, para os níveis médio e alto, pela direita e pela esquerda.

4.6- Na defesa, selecciona e executa com oportunidade a “**parada rija**”, de acordo com a pancada que lhe é dirigida e as seguintes exigências técnicas

4.6.1 - Utiliza **as defesas a partir da guarda baixa** para os ataques oblíquos baixos e, para os restantes, **defesas a partir da guarda alta**.

4.6.2 - **Desloca-se à retaguarda**, seleccionando os deslocamentos de “**recuo**” e de “**saída**” com coordenação e equilíbrio, mantendo a distância (ligeiramente superior à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores do seu companheiro em extensão).

4.6.3 - **Coloca as mãos na guarda** o mais perto do corpo possível (longe da zona de embate das varas, que deve ser o mais possível perto da extremidade).

5 - Conhece e executa *em exercício individual ou com companheiro* um encadeamento dos elementos técnicos do **Jogo do Norte ou Minhoto**, a partir da posição de pé até à posição esquerda final situada a 45° à esquerda da direcção inicial do movimento, de acordo com as seguintes exigências:

5.1 – “**Varrimento de Cima**” à frente, desenhando em simultâneo um oito com a trajectória da vara, iniciando primeiro a movimentação da vara numa trajectória ascendente com continuidade e precisão.

5.2 – “**Sacudir ao lado**”, partindo da posição esquerda com deslocamento do aluno na inclinação de 90°, iniciando primeiro a movimentação da vara numa trajectória ascendente e com equilíbrio, continuidade e precisão de movimentos.

6 - Executa, *em situação de exercício individual ou com um companheiro*, as formas tradicionais de controlo de vara, pela esquerda ou pela direita, partindo respectivamente das posições esquerda e direita, em guarda alta, combinados com os deslocamentos de “**entrar**” e “**sair**”:

6.1 – “**Sarilho de Baixo**”, colocando a vara a um nível superior ao da cabeça, empurrando a vara numa trajectória vertical de baixo para cima, em simultâneo com o deslocamento.

6.2 – “**Sarilho de Cima**” mantendo a inclinação da vara a 45° durante o deslocamento, para realizar uma trajectória frontal de baixo para cima.

6.3 – “**Sarilhos Bord'água**” de baixo para cima, simulando o “**desembolar**” de um pau ferrado (com espeto na “**ponta**” menos espessa), ficando com a mão a um nível superior da linha de visão, para avançar numa trajectória oblíqua, para guarda alta ou baixa consoante o sarilho a executar é de cima ou de baixo.

NÍVELELEMENTAR

O aluno:

1 - Cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo (combate), e que o manuseamento do pau exige, respeitando sempre a sua integridade física e a dos colegas, mesmo que com prejuízo da sua própria vantagem.

2 - Conhece o objectivo do Jogo do Pau Português, a ética do jogador, o grau de risco das suas acções, bem como o significado das acções e sinais específicos do jogo (paragem e reinício do assalto ou jogo de conjunto), adequando as suas acções a esse conhecimento enquanto praticante.

3 - Conhece a origem cultural e histórica do Jogo do Pau Português, assim como as características das varas, a forma como são extraídas e respectiva preparação para poderem ser utilizadas no jogo.

4 - Em *situação de assalto (combate 1 para 1)*, num período de 2 minutos e em velocidade normal, executa os elementos técnicos aprendidos no nível anterior, conseguindo manter a distância correcta do seu companheiro, quer a defender quer a atacar, utilizando as atitudes de base e os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, variando os ataques e executando as defesas de acordo com as pancadas que lhe são dirigidas.

5 - Em *situação de assalto (combate 1 para 1)*, num período de 3 minutos, em velocidade normal executa os **elementos técnicos e encadeamentos do Jogo do Pau Português** aprendidos anteriormente (obj. 4.5 da Introdução) e ainda:

5.1 - Mantém em equilíbrio as **atitudes de base de posição de pé** (esquerda e direita).

5.2 - Define as **posições estáticas** de colocação da vara:

5.2.1 - Em “**guarda alta de mãos sobrepostas**”, em que a vara com uma inclinação de 45° para cima, é sustentada pelas mãos no lado esquerdo, ao nível da cintura pélvica, mantendo o membro superior esquerdo sobreposto em cruz sobre o direito.

5.2.2 - Em “**guarda baixa com mãos sobrepostas**”, com a vara inclinada para baixo, sustentada sobre a cabeça, mantendo os membros superiores em extensão.

5.3 - **Desloca-se** com coordenação e equilíbrio nas quatro direcções, a partir da posição esquerda para, mantendo as respectivas atitudes base, assumir de acordo com a situação:

5.3.1 – **A posição lateral** direita e esquerda, com uma inclinação de 90° em relação à direita inicial mantendo o peso do corpo sobre o membro inferior flectido.

5.3.2 - **A posição de saída pela direita**, com uma inclinação de 180° em relação à direcção inicial, com o peso do corpo sobre o membro inferior esquerdo que continua flectido.

5.3.3 - **O “viracostas saído”**, passando pela saída pela direita (inclinação de 180°) com equilíbrio e coordenação, retomando a posição inicial que lhe permita executar a acção seguinte.

5.4 - **Selecciona e executa** com oportunidade as “**pancadas**” do **Jogo do Pau Português** aprendidas no nível anterior (a partir da guarda-alta, quer na posição esquerda quer na direita), controlando a vara, realizando os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, após o início da trajectória da vara, assegurando a manutenção da distância em relação ao companheiro, mantendo os braços estendidos no momento da pancada, e sem oscilações da vara.

5.5 - *Na defesa*, selecciona e executa com oportunidade a “**parada rija**”, de acordo com a pancada que lhe é dirigida e as exigências técnicas referidas no nível anterior.

6 - Em *exercício individual ou com um companheiro*, partindo da posição esquerda em guarda-alta, com controlo e fluidez na trajectória da vara, executa os seguintes sarilhos, combinados com os respectivos deslocamentos:

6.1 – “**Sarilho Redondo**” colocando a mão acima da linha da visão, mantendo o membro superior em extensão, lança a vara numa trajectória oblíqua a 45°, executando depois o volteio com continuidade, deixando a vara deslizar para a guarda-alta.

6.2 – “**Sarilho Rasteiro**”, mantendo a extremidade da vara sempre junto ao solo (rasteira), para avançar em volteio com continuidade e equilíbrio, deixando a vara deslizar para a guarda alta.

6.3 – “**Sarilho Unhas a Fora**”, mantendo quer na trajectória, quer na posição final a inclinação da vara a 45°, para finalizar em guarda-baixa, nunca baixando as mãos para um nível inferior ao da face, durante todo o movimento.

6.4 – “**Sarilhos do Quelhas**” mantendo quer na trajectória quer na posição final a inclinação da vara a 45°, terminando em guarda-alta com as mãos ao nível da cintura.

6.5 – “**Sarilho volteado à esquerda**”, volteando a vara no lado esquerdo num plano vertical (colocando-a bem detrás do braço esquerdo), e terminando com a execução da “varrimenta de cima” com correcção e controlo da vara.

6.6 – “**Sarilho volteado à esquerda por detrás das costas**”, volteando a vara no plano vertical (colocando-a bem detrás do braço esquerdo), e terminando com a execução da “varrimenta de cima” com correcção e controlo da vara.

6.7-“**Sarilho do Mestre Gameiro**” realizando correctamente o volteio à frente do corpo, para terminar com a execução correcta da “varrimenta de cima”.

7 - Em situação de exercício (jogo simulado), com os dois colegas posicionados em direcções opostas, executa o “Jogo de 1 para 2” (combate de um contra dois) específico do Jogo do Norte:

7.1 - Quando na posição central, ao ser atacado (em simulação) pelos dois colegas, realiza a “**varrimenta de cima**” à frente e à retaguarda com oportunidade e correcção, ora atacando um, ora atacando outro, controlando a vara e deslocando-se a “entrar” da posição esquerda para posição direita:

- mantém-se ligeiramente afastado da linha de intercepção dos dois atacantes de forma a conseguir o controlo visual simultâneo dos dois jogadores;

- quando muda de direcção, coloca a vara sobre a cabeça para se proteger e iniciar correctamente a “varrimenta de cima”.

7.2 - Na **simulação do ataque** ao adversário:

7.2.1 - **Mantém a distância** flutuando de acordo com o deslocamento do jogador do centro (avançando quando este se afasta e recuando quando se aproxima).

7.2.2 - Quando não ataca, mantém a vara na “**guarda alta**” para lhe servir de protecção, e de alvo ao adversário na execução da “varrimenta de cima”.

8 - Em *situação de exercício*, executa as seguintes técnicas de base do **Jogo do Norte**, combinando com harmonia a movimentação do corpo com a trajectória da vara, e os respectivos deslocamentos:

8.1 – “**Sacudir à retaguarda**”, partindo da posição esquerda em guarda-alta com rotação sobre o apoio direito pela esquerda a 180°, executando em simultâneo a técnica do sacudir.

8.2 – “**Viracostas**” (simples e saltado) para a direita a sacudir, deslocando-se para uma posição com 90° de inclinação em relação à posição inicial, iniciando o movimento com o pé direito e em simultâneo executa com a vara a técnica do “Sacudir”.

9 -Conhece a interpretação que as diferentes técnicas do jogo simbolizam, na adaptação à situação de combate simulado contra vários jogadores, nos Jogos Simples ou Picados (com atacantes), respeitando o encadeamento específico dos jogos:

9.1 - No “**Jogo das Varrimentas**” de acordo com a sequência: 1° “Varrimenta de cima” à frente, 2° “Sacudir de lado”, 3° “Varrimenta de cima” à retaguarda, 4° “Viracostas a Sacudir”, 5° “Varrimenta de cima” à retaguarda.

9.1.1 - Utiliza as posições direita, esquerda e “viracostas” e respectivos deslocamentos, definindo as **quatro direcções** que o jogo exige, com coordenação e equilíbrio.

9.1.2 - **Manuseia a vara em simultâneo com os deslocamentos**, com controlo e precisão nas trajectórias das técnicas utilizadas:

9.1.2.1 – “**Varrimenta de cima**” e “**Sacudir**” para o lado, de acordo com as exigências referidas no nível anterior.

9.1.2.2 – “**Viracostas a Sacudir**” para a direita a 90° conforme o obj. 8.2.

9.1.2.3 – “**Varrimenta de cima**” à retaguarda, executando em simultâneo uma rotação do corpo a 180°.

9.2 - No “**Jogo da Cruz de Bater Atrás Saltado**” utiliza com coordenação e equilíbrio as posições e deslocamentos, manuseia a vara com controlo e precisão e encadeia no deslocamento em cruz, de acordo com as especificidade do jogo, os seguintes elementos técnicos (*):1

9.2.1 – “**Varrimenta de cima à frente**”, “**Varrimenta de cima à retaguarda**”, “**Salto com viracostas pela esquerda a sacudir a 45°**”, de acordo com as exigências técnicas apresentadas anteriormente.

9.2.2 – “**Sacudir à retaguarda**”, partindo da posição esquerda em guarda-alta com rotação sobre o apoio direito pela esquerda a 180°, executado em simultâneo com a técnica do sacudir.

9.2.3 – “**Bater atrás**”, colocando a vara à retaguarda numa trajectória vertical, com extensão do membro superior que a sustenta (bater a vara atrás), saltando com chamada sobre um pé para executar uma rotação na direcção perpendicular à posição inicial.

NÍVEL AVANÇADO

O aluno

1 - Cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo (combate) e que o manuseamento do pau exige, respeitando sempre a sua integridade física e a dos colegas, mesmo que com prejuízo da sua própria vantagem

2 - Adequa as suas acções ao objectivo do Jogo do Pau Português, à ética do jogador, ao grau de risco das suas acções, bem como às acções e sinais específicos do jogo (paragem e reinício do assalto ou jogo de conjunto).

1 (*) De acordo com a seguinte sequência: 1.° “Varrimenta de cima” à frente, 2.° “Sacudir” à retaguarda, 3.° “Varrimenta de cima” à retaguarda, 4.° “Bater atrás”, 5.° “Salto com viracostas pela esquerda a sacudir a 45°”, 6.° “Varrimenta de cima” à retaguarda, 7.° Repetição dos elementos 4, 5, 6, mais três vezes até se atingir a direcção inicial.

3 – Conhece a origem cultural e histórica do Jogo do Pau Português, assim como as características das varas, a forma como são extraídas e respectiva preparação para poderem ser utilizadas no jogo.

4 - Em situação de assalto de 3 minutos, utiliza de forma fluente as técnicas de base do Jogo do Pau Português:

4.1 - **Controla** em todas as situações a **trajectória da vara**, diminuindo-lhe a velocidade ou encurtando-lhe o alcance pela flexão do(s) braço(s).

4.2 - **Mantém a distância** correcta do seu companheiro quer a atacar quer a defender, seleccionando e executando com oportunidade e correcção as **atitudes de base e deslocamentos** nas quatro direcções com coordenação e equilíbrio, que lhe permitam atacar ou defender.

4.3 - **Varia as “pancadas”** de acordo com a movimentação do seu colega e controlando a trajetória da vara.

4.4 - **Defende com as “paradas”** correspondentes, compreendendo a eventualidade de ser tocado, impulsionando a vara do adversário com o movimento oposto (“**sacudir**”):

4.4.1 - Executa as “**paradas rijas**” colocando o corpo com uma inclinação superior a 30° em relação à direcção da pancada.

4.4.2 - Executa as “**paradas brandas**” para as pancadas curtas ou que estejam fora do alcance, aproveitando toda a energia da pancada para a execução da resposta em reacção.

5 - Em *exercício individual ou com um companheiro*, executa:

5.1 - O “**viracostas**” **pela direita em frente** mantendo as mãos sobrepostas e fluidez na trajetória da vara, com uma inclinação de 45° na execução da “varrimenta de cima”, em harmonia com o deslocamento.

5.2 – “**Sarilhos**” **em deslocamento na “circunferência”**, em simultâneo com um colega, com controlo no manuseamento da vara e na manutenção da distância.

6 - Conhece o significado das diversas técnicas nos jogos de conjunto, e na situação de combate com quatro companheiros (“Jogo Picado”), demonstra uma correcta adaptação espacial na utilização das direcções solicitadas e consegue a harmonia dos deslocamentos com a movimentação da vara, de acordo com a movimentação técnica específica de cada jogo:

6.1 - No “**Jogo das Varrimentas do Mestre Ferreira**” define as 4 direcções, executando correctamente a sequência das acções técnicas – “varrimenta de cima” em frente e à retaguarda, “sacudir ao lado”; e o “viracostas” pela esquerda em frente com a “varrimenta em cima”, de acordo com as exigências referidas nos níveis anteriores.

6.2 - No “**Jogo do Quadrado**” (1ª forma), definindo a mudança de direcção a 90° pela direita, executando correctamente o “viracostas pela esquerda em frente” e a “varrimenta de cima” de acordo com as exigências referidas nos níveis anteriores.

7 - **Conhece e executa** em combate contra vários colegas os seguintes jogos (**Jogos do Norte**), com controlo da distância entre si e harmonia dos deslocamentos com a movimentação da vara:

7.1 - No “**Jogo de um para dois**”, com dois a atacar:

7.1.1 - Em situação de ataque, utiliza a “**varrimenta de cima**” e o “**sacudir à retaguarda**”, de forma controlada e tentando aproveitar as falhas do colega situado ao centro.

7.1.2 - Quando atacado, **mantém a distância** utilizando a movimentação da vara e os deslocamentos, executando as formas clássicas de “**saída**” e “**entrada**” do “**jogo de um para dois**”, sem pôr em risco a sua integridade física.

7.2 - No **“Jogo do Meio”**, simulado contra vários colegas (mais de 4), movimentando-se na roda no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio:

7.2.1 - Quando não se encontra na posição do meio, **mantém a “guarda” alta** com a vara numa posição fixa para que sirva de alvo ao colega posicionado ao meio e, em simultâneo, acompanha o seu deslocamento por forma a manter a distância correcta.

7.2.2-Quando está no meio, executa os deslocamentos específicos do jogo e executa correctamente a **“varrimenta de cima”** e o **“sacudir”**, demonstrando boa adaptação espacial.

7.3 - No **“Jogo de um para três”** simulado:

7.3.1 - Na posição de “atacante”, **mantém a “guarda alta”** com a vara numa posição fixa para que sirva de alvo ao colega posicionado ao meio e, em simultâneo, acompanha o seu deslocamento por forma a manter a distância correcta.

7.3.2 - Quando está no meio, executa os **deslocamentos** específicos do jogo, realizando correctamente a **“varrimenta de cima”** e o **“sacudir”**, demonstrando boa adaptação espacial.