

| Aprendizagens Essenciais a privilegiar  | Período de tempo        |
|---|-------------------------|
| <b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- VOLEIBOL (INTRODUÇÃO 1)</b><br><b><u>Em situação 1 x+1:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posicionamento correto e oportuno em campo;</li><li>• Recepção adequada à trajetória da bola;</li><li>• Passe imprimindo à bola uma trajetória alta (colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega).</li></ul>  | 1º, 2º e 3º<br>Períodos |
| <b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- BASQUETEBOL (INTRODUÇÃO 1)</b><br><b><u>Em situação de jogo 2x1, 3x2 e 3x3+1:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição;</li><li>• Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa);</li><li>• Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva);</li><li>• Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</li></ul> |                         |
| <b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- (INTRODUÇÃO 1)</b><br><b><u>Em situação de jogo 2x1, 3x2 e 3x3+1:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realiza passe e recepção da bola, controlando-a com a parte interna do pé;</li><li>• Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza;</li><li>• Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar;</li><li>• Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações:<ul style="list-style-type: none"><li>- a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe.</li></ul></li></ul>  |                         |
| <b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- GINÁSTICA NO SOLO (INTRODUÇÃO 1)</b><br><b><u>Realiza sequências que combinem:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cambalhota à frente terminado de pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento;</li><li>• Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos membros superiores, terminando com apoio dos pés e de membros inferiores afastados e em extensão (podendo beneficiar de plano inclinado);</li><li>• Partindo da posição de deitado ventral no plinto, subida para pino, beneficiando de ajuda;</li><li>• Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical;</li><li>• Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral dos membros inferiores em pé e no chão);</li><li>• Avião (posição de equilíbrio);</li><li>• Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos).</li></ul> |                         |
| <b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- DANÇA (INTRODUÇÃO 1)</b><br><b><u>Realiza sequências que combinem:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dança o Merengue, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem:<ul style="list-style-type: none"><li>-Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;</li></ul></li></ul>   |                         |

- Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“Mambo”);
- Passos laterais à direita alternados com junção de apoios;
- Passos laterais cruzados pela frente;
- Voltas à direita e à esquerda;
- Passos cruzados à frente no lugar (“Jazz Square”);
- Passos em frente com ½ volta à esquerda (“Twist”);
- Passos em “V” no lugar e com ¼ de volta à direita.
- Dança a Rumba Quadrada, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:
  - Passo Básico fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido;
  - Passos progressivos em frente e atrás;
  - Volta e Contravolta, executando uma volta completa à direita (volta) seguida de uma volta à esquerda (contravolta);
  - Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios (passo, junta, passo, toca – para a direita) e igualmente para a esquerda.

#### **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- BADMINTON (INTRODUÇÃO 1)**

##### **Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:**

- Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento;
- Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
- Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante;
- Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
  - *Clear* - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
  - *Lob* - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).

#### **ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA**

Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão aeróbia e muscular, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física do programa *FITescola*, para a sua idade e género:

##### **Subárea – Aptidão Aeróbia**

- Vaivém

##### **Subárea – Aptidão Muscular**

- Extensões de braços;
- Flexibilidade dos membros inferiores.

1º, 2º e 3º

Períodos