

Aprendizagens Essenciais a privilegiar	Período de tempo
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – BASQUETEBOL (Introdução 1 e 2) <ul style="list-style-type: none">• Receção da bola e enquadramento ofensivo;• Lançamento na passada (quando tem espaço) ou parado;• Drible com intuito ofensivo (progressão) para lançar ou passar;• Passe ofensivo, preferencialmente para um colega em posição mais ofensiva.• Desmarcação ofensiva à frente da linha da bola, mantendo a ocupação equilibrada do espaço;• Passe seguido de desmarcação;• Atitude defensiva entre o adversário e o cesto (defesa individual);• Participação no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a bola.	1º, 2º e 3º período
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – VOLEIBOL (Introdução 1 e 2) <u>Em situação 1+1 (I1) e 2+2 (I2):</u> <ul style="list-style-type: none">• Posicionamento correto e oportuno em campo;• Receção adequada à trajetória da bola;• Passe imprimindo à bola uma trajetória alta (colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega);• Serviço em passe (colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega);• Serviço por baixo em situação de exercício critério.	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – ANDEBOL (Introdução 1 e 2) Em situação de jogo reduzido em superioridade numérica e exercício critério: Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. <ul style="list-style-type: none">• Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.• Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.• Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto.• Quando a equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:• Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.• Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola e interceção.	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – BADMINTON (Introdução 1 e 2) <ul style="list-style-type: none">• Posição base (joelhos fletidos com pr. avançada) regressando a esta após batimento;• Desloca-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante;• Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) utilizando-os de acordo com a trajetória do volante;	

- Coloca o volante ao alcance do companheiro executando os batimentos Clear e lob;

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

- Flexibilidade dos membros inferiores.