

Aprendizagens Essenciais a privilegiar	Período de tempo
<p>GINÁSTICA</p> <p>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none">1- Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.2- SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa.3- PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).4- SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.5- COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».6- CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.7- RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.8- SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO AO EIXO, com apoio das mãos na outra extremidade.9- SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.	Anual

JOGOS

Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.

Participação em jogos:

- 1- Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.
- 2- RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.
- 3- Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e/ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
- 4- IMPULSIONAR um "balão" para a frente e para cima, posicionando-se para o «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada.
- 5- Realizar BATIMENTOS com uma raquete e um volante, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado.
- 6- Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.
- 7- CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo-a controlada, e REMATAR acertando na baliza.
- 8- Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.
- 9- Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo.
- 10- Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».
- 11-

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.

Deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios:

- 1- Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção.
- 2- Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.
- 3- Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.
- 4- Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.
- 5- Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.
- 6- - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.
- 7- Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.