

Aprendizagens Essenciais a privilegiar	Período de tempo
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – BASQUETEBOL (Introdução 2 e Elementar 1)</b></p> <p><u>Em situação de jogo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desmarcação ofensiva à frente da linha da bola, mantendo a ocupação equilibrada do espaço;</li><li>• Passe seguido de desmarcação;</li><li>• Atitude defensiva entre o adversário e o cesto (defesa individual);</li><li>• Participação no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a bola;<ul style="list-style-type: none"><li>• Desmarcação para linha de 1º passe ou corte para o cesto;</li><li>• Passe ofensivo;</li><li>• Progressão em drible de preferência pelo corredor central com fintas e mudanças de direção e de mão;</li><li>• Quando da perda da posse de bola assume atitude defensiva (marcação HxH), dificultando as ações adversárias:<ul style="list-style-type: none"><li>- drible, passe e lançamento;</li><li>- abertura de linha de passe;</li><li>- ressalto defensivo.</li></ul></li></ul></li></ul>	1º, 2º e 3º período
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – VOLEIBOL (Introdução 1 e 2)</b></p> <p><u>Em situação 1+1 (I1) e 2+2 (I2):</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posicionamento correto e oportuno em campo;</li><li>• Receção adequada à trajetória da bola;</li><li>• Passe imprimindo à bola uma trajetória alta (colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega);</li><li>• Serviço em passe (colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega);<ul style="list-style-type: none"><li>• Serviço por baixo em situação de exercício critério.</li><li>• Manchete com os antebraços em extensão (imprimindo à bola uma trajetória alta).</li></ul></li></ul>	
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – GINÁSTICA SOLO (Introdução 1 e 2)</b></p> <p><u>Realiza sequências que combinem:</u></p> <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).<ul style="list-style-type: none"><li>• Cambalhota à frente (plano inclinado ou elevado), terminando com pernas afastadas em extensão;</li><li>• Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final, e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida;</li></ul></li></ul>	

- Partindo da posição de deitado ventral no plinto, subida para pino, seguido de cambalhota à frente (podendo beneficiar de ajuda);
- Subida 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), terminando em cambalhota à frente (podendo beneficiar de ajuda);
- 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.

## **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – GINÁSTICA de APARELHOS (Introdução 1 e 2)**

### ***Boque (Introdução 1 e 2)***

- Chamada a pés juntos e receção em equilíbrio:
  - Eixo, com elevação da bacia e membros inferiores em extensão.

### ***Plinto longitudinal (Introdução 1 e 2)***

- Chamada a pés juntos e receção em equilíbrio:
  - Cambalhota à frente, com elevação da bacia;
  - Salto de coelho, realizando o 1º voo para apoio das mãos, terminado com os joelhos juntos.

### ***Minitrampolim (Introdução 1 e 2)***

- Chamada a pés juntos e receção em equilíbrio, elevação dos membros superiores pela frente, tonicidade dos segmentos corporais e receção equilibrada:
  - Extensão / Vela, com segmentos corporais alinhados;
  - ½ Pirueta, com extensão dos segmentos corporais.

### ***Trave (Introdução 1 e 2)***

- Realiza encadeamentos que combinem:
  - Entrada com ajuda de um colega;
  - Marcha à frente e atrás, com olhar dirigido em frente;
  - ½ Volta em apoio nas pontas dos pés;
  - Saída em salto de extensão, com segmentos corporais em extensão e elevação, pela frente, dos membros superiores;
  - Marcha (à frente e atrás) na ponta dos pés, com olhar dirigido em frente;
  - Salto a pés juntos, com flexão das pernas e receção equilibrada.

## **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – Badminton (Introdução 1 e 2)**

### **Em situação 1+1):**

- Posição base com joelhos ligeiramente fletidos, com perna avançada, regressando a esta após batimento;
- Deslocamento com oportunidade, para conseguir um posicionamento correto, antecipando-se à queda do volante;
- Diferenciar e utilizar os tipos de pega (direita e esquerda), utilizando-as de acordo com a trajetória do volante;
- Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente:
  - Clear (devolução do volante com trajetórias altas, batendo-o num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do corpo);
  - Lob (devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura, avançando a perna do lado da raqueta, utilizando a pega adequada de direita ou de esquerda;
- Serviço curto ou cumprido (colocando corretamente os apoios e dando e dando continuidade ao batimento após o batimento), em situação de exercício).

### **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;
- Extensões de braços.