

Aprendizagens Essenciais a privilegiar	Período de tempo
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – BASQUETEBOL (Introdução 2 e Elementar 1)</p> <p><u>Em situação de jogo:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 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;<ul style="list-style-type: none">• Desmarcação para linha de 1º passe ou corte para o cesto;• Passe ofensivo;• Progressão em drible de preferência pelo corredor central com fintas e mudanças de direção e de mão;• Quando da perda da posse de bola assume atitude defensiva (marcação HxH), dificultando as ações adversárias:<ul style="list-style-type: none">- drible, passe e lançamento;- abertura de linha de passe;- ressalto defensivo.	1º, 2º e 3º período
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – VOLEIBOL (Introdução 1 e 2)</p> <p><u>Em situação 1+1 (I1) e 2+2 (I2):</u></p> <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);<ul style="list-style-type: none">• Serviço por baixo em situação de exercício critério.• Manchete com os antebraços em extensão (imprimindo à bola uma trajetória alta).	
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – GINÁSTICA SOLO (Introdução 1 e 2)</p> <p><u>Realiza sequências que combinem:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Cambalhota à frente terminado de pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento;• 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);• Partindo da posição de deitado ventral no plinto, subida para pino, beneficiando de ajuda;• Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical;• Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral dos membros inferiores em pé e no chão);• Avião (posição de equilíbrio);• Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos).<ul style="list-style-type: none">• Cambalhota à frente (plano inclinado ou elevado), terminando com pernas afastadas em extensão;• Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final, e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida;	

- 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 – Futebol (Introdução 1 e 2)

Em situação de jogo reduzido:

- Realiza passe e receção da bola, controlando-a com a parte interna do pé;
- Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza;
- Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar;
- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: Receção e controlo da bola, remate, condução de bola e passe.

(Introdução 2)

Em situação de jogo reduzido:

- Cabeceia a bola na direção da baliza;
- Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza;
- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção e controlo da bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, passe e desmarcação.

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.