

Aprendizagens Essenciais a privilegiar	Período de tempo
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS (INTRODUÇÃO 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Nos jogos coletivos com bola, tais como: <b>Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Capitão, Bola no Fundo</b>, age em conformidade com a situação:<ul style="list-style-type: none"><li>- Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.</li><li>- Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto.</li><li>- Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar.</li><li>- Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.</li></ul></li><li>No jogo do <b>Mata</b>, com bola ou ringue:<ul style="list-style-type: none"><li>- De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações.</li><li>- Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.</li><li>- Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura intercetar o passe ou esquivar-se da bola.</li></ul></li></ul> <p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS-VOLEIBOL (INTRODUÇÃO 1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><u>Em situação de exercício em 1x1</u>, coopera com o companheiro para manter a bola no ar, utilizando o <b>passe</b>, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</li><li>Em situação de exercício individual realizar a <b>sustentação da bola em toques altos de dedos</b> por cima da cabeça com variações da altura da bola.</li></ul> <p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- FUTEBOL (INTRODUÇÃO 1)</b></p> <p><u>Em situação de jogo condicionado 2x1 e 3x1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Realiza passe e receção</b> da bola, controlando-a com a parte interna do pé.</li><li><b>Remata</b>, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza.</li><li><b>Conduz</b> a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar.</li><li><b>Realiza</b> com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) <b>receção e controlo da bola</b>, b) <b>remate</b>, c) <b>condução de bola</b>, d) <b>passe</b>.</li></ul> <p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- GINÁSTICA DE SOLO (INTRODUÇÃO 1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><u>Realiza sequências que combinem:</u></li></ul>	<p><b>1º, 2º e 3º períodos</b></p>

- 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, mata-borrão, etc);
- Avião** (posição de equilíbrio);
- Elementos de ligação** (saltos, voltas e afundos).

#### ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS- DANÇAS SOCIAIS (INTRODUÇÃO 1)

- 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:
  - **Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;**
  - 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;
- 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;**

1º, 2º e 3º  
períodos

#### ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS-DANÇAS TRADICIONAIS (INTRODUÇÃO 1)

- Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e/ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:

- No Regadinho: • A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. • Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.
- Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha): • Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par. • Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido. • Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial

#### • 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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Aptidão Aeróbia</li><li>• <u>Subárea – Aptidão Muscular</u></li><li>• </li><li>• Flexibilidade dos membros inferiores e Extensões de braços</li></ul> |  |
|---|--|