

PLANIFICAÇÃO ANUAL

<b>DISCIPLINA: Educação Física</b> <b>ANO DE ESCOLARIDADE: 7º ano</b>	<b>2016/2017</b>
--	------------------

<b>METAS CURRICULARES</b>			<b>PROGRAMA</b>
<b>DOMÍNIO/SUB DOMÍNIO</b>	<b>OBJETIVOS GERAIS</b>	<b>DESCRITORES DE DESEMPENHO</b>	<b>CONTEÚDOS</b>
<p>Aptidão Física</p> <p>Atividades Físicas:</p> <p>- Jogos desportivos coletivos (JDC)</p>	<p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</li> <li>- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;</li> <li>- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular, adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</li> </ul> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</li> </ul> <p>JOGOS - o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo).</li> <li>- Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li> </ul>	<p>Condição Física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência (longa e média duração)</li> <li>- Força (rápida e de resistência)</li> <li>- Velocidade (reação, execução e deslocamento)</li> <li>- Flexibilidade</li> <li>- Destreza (geral e específica)</li> </ul>

<p>- Futebol</p>	<p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada.</p> <p>- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos teórico-práticos, sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.</p>	<p>FUTEBOL – Nível Elementar</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 – Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: <b>a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>2 - Em situação <i>de jogo 7 x 7</i>:</p> <p>2.1 - <b>Recebe</b> a bola, controlando-a <b>e enquadra-se</b> ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>2.1.1 - <b>Remata</b>, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>2.1.2 - <b>Passa</b> a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</p> <p>2.1.3 - <b>Conduz</b> a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>2.2 - <b>Desmarca-se</b> utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe <b>na direção da baliza e ou de apoio</b> (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.</p> <p>2.3 - <b>Aclara</b> o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</p> <p>2.4 - Logo que perde a posse da bola (defesa), <b>marca</b> o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</p> <p>2.5 - Como guarda-redes, <b>enquadra-se</b> com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, <b>passa</b> a um jogador desmarcado.</p> <p>- Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as</p>	<p>Jogos desportivos coletivos (JDC)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Receção</li> <li>- Condução de bola</li> <li>- Cabeceamento</li> <li>- Desmarcação</li> <li>- Marcação</li> <li>- Drible</li> <li>- Organização ofensiva e defensiva</li> </ul>
------------------	--	---	--

<p>- Voleibol</p>	<p>- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>ações: <b>a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.</b></p> <p>VOLEIBOL – Parte do Nível Elementar</p> <p>O aluno:</p> <p>1 – Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: <b>a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação</b>, adequando a sua ação a esse conhecimento.</p> <p>2 - Em situação de <i>jogo 4 x 4 num campo reduzido</i> (4,5 m x 9 m), com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>2.1 - <b>Serve por baixo</b>, colocando a bola numa zona de difícil receção.</p> <p>2.2 - <b>Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima</b> (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>2.3 - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para <b>passar</b> a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, <b>ou receber/enviar</b> a bola <b>em passe colocado</b> para o campo contrário (se tem condições favoráveis).</p> <p>2.4 - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para <b>finalizar o ataque</b>, executando com oportunidade e correção um <b>passe colocado</b> (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.</p> <p>2.5 - <i>Na defesa</i>, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um <b>passe alto ou manchete</b>, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>3 - Em situação de <i>exercício</i> a uma distância de 4,5 m a 9 m da rede (2,10 m/2,15 m de altura), no campo de Voleibol, <b>serve por cima (tipo ténis)</b>, colocando a bola no meio campo oposto.</p>	<p>- Posição fundamental</p> <p>- Passe (“mãos por cima”)</p> <p>- receção (manchete)</p> <p>- Serviço por baixo</p> <p>- Finalização</p> <p>- Organização ofensiva e defensiva</p>
-------------------	---	--	---

<p>Basquetebol</p>		<p>4 - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as técnicas de <b>a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo e, em exercício critério</b>, o padrão global do <b>d) serviço por cima (tipo ténis)</b>.</p> <p>BASQUETEBOL – Parte Elementar</p> <p>O aluno:</p> <p>1 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <b>a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>2 - Em situação de <i>jogo 5 x 5</i>, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>2.1 - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de <b>transição defesa-ataque</b>:</p> <p>2.1.1 - <b>Desmarca-se</b> oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, <b>corta para o cesto</b>.</p> <p>2.1.2 - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), <b>oferece linha de primeiro passe</b> ao portador da bola.</p> <p>2.1.3 - Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Passa</b> a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,</li> <li>- <b>Progride em drible</b>, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</li> </ul> <p>2.2 - Ao entrar em posse da bola, <b>enquadra-se em atitude ofensiva básica</b>, optando pela ação mais ofensiva:</p> <p>2.2.1 - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o <b>lançamento na passada ou de curta distância</b> de acordo com a ação do defesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Receção</li> <li>- Lançamentos (pas-sada, parado)</li> <li>- Desmarcação</li> <li>- Marcação</li> <li>- Drible</li> <li>- Ressalto</li> <li>- Organização ofen-siva e defensiva</li> </ul>
--------------------	--	---	--

		<p>2.2.2 - <b>Liberta-se do defensor</b> (utilizando se necessário fintas e drible), <b>para finalizar ou</b>, na impossibilidade de o fazer, <b>passar</b> a bola com segurança a um companheiro.</p> <p>2.2.3 - <b>Passa</b>, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, <b>desmarcando-se de seguida</b> na direção do cesto <b>e repondo o equilíbrio ofensivo</b>, se não recebe a bola.</p> <p>2.3 - Se não tem bola, no ataque:</p> <p>2.3.1 - <b>Desmarca-se</b> em movimentos para o cesto e para a bola (<b>trabalho de receção</b>), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</p> <p>2.3.2 - <b>Aclara</b>, em corte para o cesto: - se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, - se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.</p> <p>2.3.3 - Participa no <b>ressalto ofensivo</b> procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p> <p>2.4 - Logo que perde a posse da bola, <b>assume de imediato atitude defensiva</b> acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:</p> <p>2.4.1 - <b>Dificulta o drible, o passe e o lançamento</b>, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p> <p>2.4.2 - <b>Dificulta a abertura de linhas de passe</b>, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</p> <p>2.4.3 - <b>Participa no ressalto defensivo</b>, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p> <p>5 - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa Introdução e ainda: <b>a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento</b></p>	
--	--	--	--

Andebol		<p><b>defensivo e em <i>exercícios critério</i>, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).</b></p> <p>ANDEBOL – Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <p>1 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início <b>e recomeço do jogo</b>, b) <b>formas de jogar a bola</b>, c) <b>violações por dribles e passos</b>, d) <b>violações da área de baliza</b>, e) <b>infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</b></p> <p>2 - Em <i>situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)</i> num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0:</p> <p>2.1 – Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>2.1.1 - <b>Desmarca-se</b> 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.</p> <p>2.1.2. - Com boa <b>pega de bola</b>, opta por <b>passe, armando o braço</b>, a um jogador em posição mais ofensiva <b>ou por drible em progressão</b> para finalizar.</p> <p>2.1.3 - <b>Finaliza em remate em salto</b>, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>2. 2 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola <b>assume atitude defensiva</b>, procurando de imediato <b>recuperar a sua posse</b>:</p> <p>2.2.1 – Tenta <b>interceptar</b> a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>2.2.2 - <b>Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate</b>, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p> <p>2.3 - Como guarda-redes:</p>	
---------	--	---	--

<p>Ginástica</p> <p>- Ginástica de Solo</p>		<p>2.3.1 - <b>Enquadra-se</b> com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>2.3.2 - <b>Inicia o contra ataque</b>, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>3 - Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: <b>a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.</b></p> <p>GINÁSTICA</p> <p>- Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - <b>Elabora, realiza e aprecia uma sequência</b> de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1 - <b>Cambalhota à frente</b>, terminando em <b>equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas</b>, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2.2 - <b>Cambalhota à frente saltada</b>, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>2.3 - <b>Cambalhota à retaguarda</b>, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, <b>com as pernas unidas e estendidas</b>, na direção do ponto de partida.</p>	<p>- Rolamento</p> <p>- Apoio facial invertido</p> <p>- Roda</p> <p>- Posições de flexibilidade</p>
---	--	---	---

<p>- Ginástica de Aparelhos</p>		<p>2.4 - <b>Pino de braços</b>, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), <b>terminando em cambalhota à frente</b> com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>2.5 - <b>Roda</b>, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.6 - <b>Avião</b>, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.7 - <b>Posições de flexibilidade</b> à sua escolha, com acentuada amplitude (<b>ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. </b>).</p> <p>2.8 - <b>Saltos, voltas e afundos</b> em várias direções, utilizados <b>como elementos de ligação</b>, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>3 - Em situação de <i>exercício</i>, faz:</p> <p>3.1 - <b>Rodada</b>, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.</p> <p>3.2 - <b>Cambalhota à retaguarda com passagem por pino</b>, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS – Nível Elementar</p> <p>- <i>O aluno</i>:</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - No <i>plinto</i>, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou</i></p>	<p>- Salto ao eixo no Boque - Salto entre mãos no boque ou plinto</p>
---------------------------------	--	---	---



	<p><i>sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.1 - <b>Salto de eixo</b> (<i>plinto transversal</i>), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p>2.2 - <b>Salto de eixo</b> (<i>no plinto longitudinal</i>), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p> <p>2.3 - <b>Salto entre-mãos</b> (<i>plinto transversal</i>), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>3 - No <b>minitrampolim</b>, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>3.1 - <b>Salto em extensão (vela)</b>, após corrida de balanço (<b>saída ventral</b>) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (<b>saída dorsal</b>), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>3.2 - <b>Salto engrupado</b>, após corrida de balanço (<b>saída ventral</b>) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (<b>saída dorsal</b>), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3.3 - <b>Pirqueta vertical</b> após corrida de balanço (<b>saída ventral</b>) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (<b>saída dorsal</b>), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>3.4 - <b>Carpa de pernas afastadas</b>, após corrida de balanço (<b>saída ventral</b>) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (<b>saída dorsal</b>), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>3.5 - <b>¾ de Mortal à frente engrupado</b>, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportuna-mente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à pas-sagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.</p>	<p>transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente no plinto longitudinal</li> <li>- Salto em extensão (vela) no Minitram-polim</li> </ul>
--	---	--

		<p>3.6 - <b>¼ de Mortal à retaguarda</b>, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.</p> <p>4 - Na <i>trave baixa</i>, em equilíbrio elevado, <b>realiza um encadeamento</b> dos seguintes elementos:</p> <p>4.1 - <b>Entrada a um pé</b>, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim <i>reuther ou sueco</i>).</p> <p>4.2 - <b>Marcha na ponta dos pés</b>, à frente e atrás.</p> <p>4.3 - <b>Meia volta</b>, com balanço de uma perna.</p> <p>4.4 - <b>Salto a pés juntos, com flexão de pernas</b> durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>4.5 - <b>Avião</b>, mantendo o equilíbrio.</p> <p>4.6 - <b>Saída em salto em extensão com meia pirueta</b>, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p> <p>5 - Na <i>barra fixa</i>, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma <b>sequência</b> que integre:</p> <p>5.1 - <b>Subida de frente</b> com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).</p> <p>5.2 - <b>Meia volta em apoio</b>, com passagem alternada das pernas estendidas.</p> <p>5.3 - <b>Rolamento à frente</b> com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura.</p> <p>5.4 - <b>Saída à frente</b>, com movimento de báscula da bacia e forte extensão dos braços, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>	
--	--	--	--

<p>- Ginástica Acrobática</p>		<p>GINÁSTICA ACROBÁTICA – Parte do Nível de Introdução</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>2 - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>3 - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>4 - Em situação de exercício a par, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:</p> <p>4.1. - <b>O base em posição de deitado dorsal</b> com os membros superiores em elevação, segura o <b>volante</b> pela parte anterior das suas pernas que, <b>em prancha facial</b>, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>4.2. - <b>O base sentado</b>, com pernas afastadas e estendidas, <b>segura pelas ancas o volante que executa um pino</b>, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>4.3 - <b>O base com um joelho no chão e outra perna fletida</b> (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), <b>suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés</b>. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>4.4 - <b>Cambalhota à frente a dois (tank)</b>, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p> <p>5 - Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p>	
-----------------------------------	--	---	--

<p>- Atletismo</p>		<p>5.1 - <b>Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição</b> e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o <b>volante que se encontra em prancha dorsal</b>, com o corpo em extensão.</p> <p>5.2 - <b>Dois bases, frente a frente, em posição de afundo</b> com um dos joelhos em contacto, segurando o <b>volante</b> nos gêmeos que <b>realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases</b> junto aos seus joelhos.</p> <p>5.3 - <b>Dois bases, com pega de cotovelos</b>, suportam o <b>volante em prancha facial</b> que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. <b>Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição</b>, para receção equilibrada nos braços dos bases.</p> <p>ATLETISMO – Parte do Nível Elementar</p> <p>- <i>O aluno:</i></p> <p>1 - Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - Efetua uma <b>corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos</b>. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulso) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>3 - Efetua uma <b>corrida de estafetas de 4 x 60 m</b>, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>4 - Efetua uma <b>corrida de barreiras com partida de tacos</b>. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>5 - <b>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulso na tábua de chamada</b>. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulso eficaz, mantendo o tronco</p>	<p>- Corrida de velocidade (40 metros)</p> <p>- Corrida de estafetas de 4x50 metros</p> <p>- Corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos</p> <p>- Salta em comprimento</p> <p>- Lançamento da bola</p> <p>- Lança do peso de lado e sem balanço</p>
--------------------	--	--	---

<p>- Badminton</p>		<p>direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p> <p><b>6 - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço</b>, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p><b>7 - Lança a bola</b> (tipo hóquei), <b>com quatro a sete passadas de balanço</b> em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p> <p><b>8 - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço</b>, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p><b>BADMINTON - Nível Introdução</b></p> <p><b>2 - Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</b></p> <p><b>3 - Coopera</b> com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), <b>batendo e devolvendo o volante</b>, evitando que este toque no chão:</p> <p><b>3.1 - Mantém uma posição base</b> com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p><b>3.2 - Desloca-se</b> com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p><b>3.3 - Diferencia os tipos de pega</b> da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição base</li> <li>- Deslocamento</li> <li>- Tipos de pega</li> <li>- Clear</li> <li>- Lob</li> </ul>
--------------------	--	---	---

<p>- Dança</p>		<p>acordo com a trajetória do volante.</p> <p>3.4 - <b>Coloca o volante ao alcance do companheiro</b>, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>3.4.1 - <b>Clear</b> - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.4.2 - <b>Lob</b> - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>4 - Em situação de <i>exercício</i>, num campo de <i>Badminton</i>, <b>executa o serviço curto e comprido</b>, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>DANÇA – Parte do Nível Elementar</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.</p> <p>2 - Analisa a sua ação e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.</p> <p>3 - Em situação de <i>exercitação individual, a par ou em pequenos grupos</i>, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:</p> <p>3.1 - <b>Sequências de saltos no mesmo lugar</b>, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na receção, impulsionando-se e amortecendo a queda corretamente.</p>	<p>- Deslocamentos</p> <p>- Combinações</p>
----------------	--	---	---

		<p>3.2 - <b>Sequências de voltas</b>, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta), dominando o corpo nas fases de preparação (torção), na rotação propriamente dita e na fase final (desaceleração e travagem).</p> <p>3.3 - <b>Sequências de passos</b> nas ações características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), <b>combinados com voltas, saltos</b> (e outros deslocamentos) e <b>poses</b>.</p> <p>4 - Em situação de <i>exploração do movimento em grupo</i>, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:</p> <p>4.1 - <b>Combina habilidades</b> referidas em 2, <b>seguindo a evolução do grupo</b> em linhas retas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas).</p> <p>4.2 - <b>Ajusta a sua ação</b> para realizar alterações ou <b>mudanças</b> da formação, sugeridas pela dinâmica e agógica da música, evoluindo em toda a área.</p> <p>5 - Em situação de <i>exploração do movimento a pares e em trios</i>, de acordo com temas e ambiente musical escolhidos por si:</p> <p>5.1 - <b>Movimenta-se livremente</b>, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s), “conduzindo” a sua ação, “facilitando” e “esperando” por ele, se necessário.</p> <p>5.2 - <b>Segue</b> a movimentação do(s) companheiro(s), <b>realizando as mesmas ações</b> com qualidades de movimento idênticas.</p> <p>5.3 - <b>Segue</b> a movimentação do(s) companheiro(s), <b>realizando as ações inversas e contrárias</b> e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contração/relaxamento, extensão/flexão, salto/queda, etc.).</p>	
--	--	---	--