

**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

<b>DISCIPLINA: Educação Física</b> <b>ANO DE ESCOLARIDADE: 8º 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, e aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria.</li> <li>2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li> <li>3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.</li> </ol>	<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 – Parte do Nível Avançado</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p>2 - Em situação de <i>jogo 7 x 7 ou 11 x 11:</i></p> <p>2.1 - Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das ações ofensivas. <b>Enquadra-se ofensivamente</b>, controlando a bola, e realiza a ação mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:</p> <p>2.1.1 - <b>Penetra</b>, protegendo a bola, fintando ou driblando <b>para finalizar ou fixar</b> a ação do adversário direto e/ou outros defensores.</p> <p>2.1.2 - <b>Remata</b>, se conseguir posição vantajosa.</p> <p>2.1.3 - <b>Passa</b> a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, <b>passes rasteiros ou passes por alto</b>.</p> <p>2.1.4 - Após passe a um companheiro próximo, <b>desmarca-se</b> (“sai”) <b>no mesmo corredor ou em diagonal</b> para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.</p> <p>2.1.5 - <b>Devolve a bola</b>, colocando-a à frente do recetor (de forma a permitir a continuidade da ação ofensiva), se a recebeu de um <b>companheiro</b> próximo que, entretanto, abriu linha de passe.</p> <p>2.2 - <b>Desmarca-se</b>, para oferecer linha de passe <b>para penetração ou remate ou linha de passe de apoio</b> (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque.</p> <p>2.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando <b>impedir a construção das ações ofensivas</b>, realizando com oportunidade e de acor-</p>	<p>Jogos desportivos coletivos (JDC)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Recepção</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>do com a situação, as seguintes ações:</p> <p>2.3.1 – <b>Pressiona</b> o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.</p> <p>2.3.2 - Colabora com um companheiro <b>criando situações de superioridade numérica defensiva</b> sobre o portador da bola.</p> <p>2.3.3 - <b>Fecha as linhas de passe</b> mais ofensivas impedindo a receção da bola.</p> <p>2.3.4 - <b>Realiza as dobras</b> quando os companheiros são ultrapassados por atacantes em penetração.</p> <p>2.3.5 - Ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a ação anterior (<b>compensação</b>).</p> <p>2.4 - <i>Como guarda-redes</i>, <b>enquadra-se</b> com a bola para impedir o golo. Ao <b>recuperar</b> a bola, <b>passa</b> a um jogador desmarcado.</p> <p>3 - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, os padrões técnicos das ações: <b>a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) interceção e m) desarme.</b></p> <p>VOLEIBOL – Conclusão do Nível Elementar</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Em situação de <i>jogo 4 x 4 num campo reduzido</i> (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>1.1 - <b>Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)</b>, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</p> <p>1.2. – Idem 7º ano</p> <p>1.3 - 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 (segundo toque), <b>ou receber/ enviar</b> a bola, <b>em passe colocado ou rema-</b></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><b>te (em apoio)</b>, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>2 - Em <i>situação de exercício</i> no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>2.1 - <b>Remata</b> ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.</p> <p>2.2 - Desloca-se e posiciona-se corretamente para <b>defesa baixa</b> do remate (<b>em manchete</b>).</p> <p>3 - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as técnicas de a) <b>passe alto de frente</b>, b) <b>manchete</b>, c) <b>serviço por baixo</b>, d) <b>serviço por cima</b> e e) <b>remate em apoio</b>, e, em <i>situação de exercício</i>, o f) <b>passe alto de costas</b> e g) <b>remate com salto</b>.</p> <p>BASQUETEBOL – 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: <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> <p>- <b>Passa</b> a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Recepção</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>- <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.</p> <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> <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</p>	
--	--	---	--

Andebol	<p>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 defensivo e em exercícios critério, 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 – Parte do Nível Elementar</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Em <i>situação de jogo 5x5</i> (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) e <i>7x7</i>:</p> <p>1.1 - Após recuperação de bola pela sua equipa, <b>inicia de imediato o contra-ataque</b>:</p> <p>1.1.1 - <b>Desmarca-se rapidamente</b>, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e <b>garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo</b>.</p> <p>1.1.2 - Opta por um <b>passe</b> a um jogador em posição mais ofensiva <b>ou por drible em progressão</b> para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.</p> <p>1.1.3 - <b>Finaliza</b>, se recebe a bola em condições favoráveis, <b>em remate em salto</b>, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto,</p> <p>1.2 - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, <b>continua as ações ofensivas</b>, garantindo a posse de bola (<b>colaborando na circulação da bola</b>):</p> <p>1.2.1 - <b>Desmarca-se</b>, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo, em amplitude e pro-</p>	
---------	--	--

	<p>fundidade, garantindo a <b>compensação ofensiva</b> (“trapézio ofensivo “)</p> <p>1.2.2-<b>Ultrapassa o seu adversário direto</b> (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (<b>exploração horizontal</b>):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- em <b>drible ou aproveitando a regra dos apoios</b>, para finalizar;</li><li>- <b>após passe</b>, para se desmarcar;</li><li>- <b>“fixando” a ação do seu adversário direto</b>, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.</li></ul> <p>1.2.3-<b>Ultrapassa o seu adversário direto</b> (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (<b>exploração vertical</b>), para <b>passar</b> a um companheiro em posição mais ofensiva, ou <b>rematar em suspensão ou apoiado</b>.</p> <p>1.3 - 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>1.3.1 – Tenta <b>interceptar</b> a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>1.3.2 - <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>1.4 – Como guarda-redes:</p> <p>1.4.1 – <b>Enquadra-se</b> constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>1.4.2 – Se recupera a bola, <b>inicia de imediato o contra-ataque</b>, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (<b>contra-ataque directo</b>), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (<b>contra-ataque apoiado</b>).</p> <p>1.4.3 – Colabora com os colegas na defesa, <b>avisando-os</b> dos movimentos da bola e dos adversários.</p> <p>2. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa introdução e ainda: <b>a) remates em suspensão, b) remates em apoio, d) fintas, e) mudanças de direção, f) deslocamentos ofensivos, g) acompanhamento do jogador com e sem bola e h) interceção.</b></p>	
--	---	--

<p>- Ginástica de Solo</p>		<p>GINÁSTICA NO SOLO - Nível Elementar</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Coopera 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>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento</li> <li>- Apoio facial invertido</li> <li>- Pino de braços</li> <li>- Roda</li> <li>- Posições de flexibilidade</li> <li>- Saltos, voltas e afundos</li> </ul>
----------------------------	--	---	--



<p>- Ginástica de Aparelhos</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 colabora 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 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 <b>saltos</b>:</p>	<p>- Salto ao eixo no Boque</p> <p>- Salto entre mãos no boque ou plinto transversal</p> <p>- Rolamento à frente no plinto longitudinal</p> <p>- Salto em extensão (vela) no Minitrampolim</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>Piruetta 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 oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.</p> <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>- Ginástica Acrobática</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 – Conclusão 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 pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>4 - <b>Combina numa coreografia</b> (com música e sem exceder dois minutos), <b>a par</b>, utilizando diversas direções e sentidos, <b>afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas</b>, com os seguintes elementos técnicos:</p>	
-----------------------------------	--	---	--

		<p>4.5 - <b>Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante</b> faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e <b>realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base</b>, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.</p> <p>5 - Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>5.1 - <b>Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas</b>, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p>	
<p>- Atletismo</p>		<p>ATLETISMO – Nível Elementar e parte do Nível Avançado</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>9 - <b>Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada.</b> Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p> <p>10 - <b>Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço</b>, executando corretamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais. Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio, mantendo o cotovelo e o dardo à retaguarda, para forte ação de “chicotada” do braço (por cima do ombro), trocando a posição dos pés na parte final, mantendo-se em equilíbrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de velocidade (40 metros)</li> <li>- Corrida de estafetas de 4x50 metros</li> <li>- Corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos</li> <li>- Salta em comprimento</li> <li>- Lançamento da bola</li> <li>- Lança do peso de lado e sem balanço</li> </ul>
<p>- Badminton</p>		<p>BADMINTON - Nível Elementar</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - <b>Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</b></p>	

<p>- Dança</p>		<p>2 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>3 - Em <i>situação de jogo singulares</i>, num campo de Badminton, <b>desloca-se e posiciona-se corretamente</b>, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>3.1. - <b>Serviço, curto e comprido</b> (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>3.2 - Em <b>clear</b>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.3 - Em <b>lob</b>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>3.4. - Em <b>amorti</b> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>3.5. - Em <b>drive</b> (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</p> <p>4. – Em <i>situação de exercício</i>, num campo de Badminton, <b>remata</b> na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</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 (suges-</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocamentos</li> <li>- Combinações</li> </ul>
----------------	--	---	---

	<p>tões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.</p> <p>2 - Analisa a sua ação e as 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>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></p>	
--	---	--

		<p>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> <p>6 - <b>Realiza e apresenta</b>, <i>a pares ou em pequenos grupos</i>, <b>composições livres de movimentos</b>, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.</p>	
--	--	--	--