

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física ANO DE ESCOLARIDADE: 9º ano	2016/2017
--	------------------

METAS CURRICULARES			PROGRAMA
DOMÍNIO/SUB DOMÍNIO	OBJETIVOS GERAIS	DESCRITORES DE DESEMPENHO	CONTEÚDOS
<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"> - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles; - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <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"> - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. <p>JOGOS - o aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 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. 	<p>Condição Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência (longa e média duração) - Força (rápida e de resistência) - Velocidade (reação, execução e deslocamento) - Flexibilidade - Destreza (geral e específica)

<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. Enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, e realiza a ação mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:</p> <p>2.1.1 - Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a ação do adversário direto e/ou outros defensores.</p> <p>2.1.2 - Remata, se conseguir posição vantajosa.</p> <p>2.1.3 - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, passes rasteiros ou passes por alto.</p> <p>2.1.4 - Após passe a um companheiro próximo, desmarca-se (“sai”) no mesmo corredor ou em diagonal 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 - Devolve a bola, colocando-a à frente do recetor (de forma a permitir a continuidade da ação ofensiva), se a recebeu de um companheiro próximo que, entretanto, abriu linha de passe.</p> <p>2.2 - Desmarca-se, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio (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 impedir a construção das ações ofensivas, realizando com oportunidade e de acor-</p>	<p>Jogos desportivos coletivos (JDC)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe - Receção - Condução de bola - Cabeceamento - Desmarcação - Marcação - Drible - Organização ofensiva e defensiva
------------------	--	---	--

<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 – Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.</p> <p>2.3.2 - Colabora com um companheiro criando situações de superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola.</p> <p>2.3.3 - Fecha as linhas de passe mais ofensivas impedindo a receção da bola.</p> <p>2.3.4 - Realiza as dobras 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 (compensação).</p> <p>2.4 - <i>Como guarda-redes</i>, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa 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: 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.</p> <p>VOLEIBOL – Parte do Nível Avançado</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 2,20 m de altura:</p> <p>1.1 - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção.</p> <p>1.2 - Recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou <i>amorti</i>, de acordo com o posicionamento da outra equipa.</p> <p>1.3 - Na situação de <i>passador</i>, posiciona-se correta e oportunamente para passar a</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe - Manchete - Serviço por cima - Remate - Bloco - Finalização - Organização ofensiva e defensiva
-------------------	---	--	---

Basquetebol		<p>bola a um companheiro de modo a facilitar-lhe a finalização ou finalizar com passe colocado, remate ou amorti se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa),</p> <p>1.4 - Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, passa colocado ou faz amorti, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola.</p> <p>1.5 - Ao remate da sua equipa, se é o jogador mais avançado, aproxima-se da posição do jogador que finalizou, assumindo uma atitude defensiva, colaborando com os companheiros na proteção ao ataque.</p> <p>1.6 - <i>Na defesa</i> (próximo da zona da queda da bola), avisa os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajetória da bola, executar um passe ou manchete, dando continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>1.7 - Ao ataque da equipa adversária (em remate), executa o bloco individual, procurando impedir que a bola transponha a rede para o seu campo, coordenando o tempo de salto com o tempo de remate do adversário.</p> <p>1.8 - Durante o bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva protegendo a ação do companheiro, de acordo com a sua posição e o local do remate.</p> <p>2 - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as técnicas de a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe alto de frente e d) de costas, e) remate, f) manchete (defesa alta e baixa), g) bloco, h) deslocamentos e posições i) ofensiva e j) defensiva básicas.</p> <p>BASQUETEBOL – Parte do Nível Avançado</p> <p>O aluno:</p> <p>1 - 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>1.1 - Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo:</p>	
-------------	--	--	--

	<p>1.1.1 - Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional.</p> <p>1.1.2 - Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:</p> <p>1.1.2.1 - Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, desmarca-se garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.</p> <p>1.1.2.2 - Dribla progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, procura, enquanto dribla, uma linha de passe que aproxime a bola do cesto.</p> <p>1.1.3 - Explora situações de 3 x 2 ou 2 x 1, conjugando as suas ações com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.</p> <p>1.2 - Se a equipa não finaliza rapidamente tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa:</p> <p>1.2.1 - Sem posse de bola, conforme a posição dos companheiros e dos defesas e segundo o critério de maior ofensividade, desmarca-se abrindo linhas de passe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nos espaços aclarados pelas movimentações dos companheiros, - em corte, para a bola ou para o cesto, - aclarando em movimento rápido. <p>1.2.2 - Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:</p> <p>1.2.2.1 - Desenquadra o seu adversário direto (1 x 1) para finalizar e, na impossibilidade de o fazer, mantém o drible ou passa a um companheiro em corte em posição mais ofensiva.</p> <p>1.2.2.2 - Se a penetração em drible é interrompida pela ação de um defesas, e não tem condições favoráveis ao lançamento, passa rápido e oportunamente a um companheiro.</p>	<p>Passe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recepção - Lançamentos (pas-sada, parado) - Desmarcação - Marcação - Drible - Ressalto - Organização ofen-siva e defensiva
--	---	---

Andebol		<p>1.2.2.3 - Após passe, corta para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante o seu movimento.</p> <p>1.2.3 - Participa ativamente no ressalto ofensivo, sempre que há lançamento, procurando recuperar a bola. Se a recupera, lança novamente se tem condição favorável, ou passa a um companheiro desmarcado para finalizar ou dar continuidade às ações ofensivas da sua equipa.</p> <p>1.3 - Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto, colocando-se entre a linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse da bola ou dificultar as ações ofensivas:</p> <p>1.3.1 - Na defesa do jogador com bola, coloca-se entre a bola e o cesto (enquadra-se), dificultando o passe, o drible e o lançamento.</p> <p>1.3.2 - Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera o enquadramento defensivo.</p> <p>1.3.3 - Na defesa do jogador sem bola, procura intercetar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe colocando-se entre o jogador e a bola.</p> <p>1.3.4 - Se o companheiro é ultrapassado pelo seu adversário direto, ajuda-o tentando dificultar a ação ofensiva do atacante (entreajudar).</p> <p>1.3.5 - Ao lançamento, coloca-se entre o adversário direto e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto defensivo.</p> <p>2- Realiza com correção e oportunidade <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento, d) ressalto, e) fintas, f) enquadramento ofensivo, g) posição básica defensiva, h) enquadramento defensivo, e ainda i) deslizamento e j) sobremarcação.</p> <p>ANDEBOL – Conclusão do Nível Elementar</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Em <i>situação de jogo</i> 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) e 7x7:</p> <p>1.3 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude</p>	
---------	--	---	--

<p>- Ginástica de Solo</p>		<p>defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:</p> <p>1.3.1 - Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.</p> <p>1.3.2 – Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).</p> <p>1.3.3 – Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</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: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo”, l)marcação de vigilância”.</p> <p>GINÁSTICA NO SOLO – Parte do Nível Avançado</p> <p>- <i>O aluno:</i></p> <p>1 - Cooperar com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1 - Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.</p> <p>2.2 - Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao</p>	<p>Rolamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio facial invertido - Roda - Rodada - Posições de flexibilidade
----------------------------	--	--	--

<p>- Ginástica de Aparelhos</p>		<p>tronco, mantendo o alinhamento dos segmentos em equilíbrio.</p> <p>2.3 - Posições de equilíbrio durante alguns segundos (ex.: avião, bandeira, etc.).</p> <p>2.4 - Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ex.: espargata, ponte, etc.).</p> <p>2.5 - Posições de força definidas corretamente (ex.: posição angular, etc.).</p> <p>2.6 - Saltos, voltas e afundos, utilizando-os como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.</p> <p>3 - Em situação de <i>exercício</i>, nos colchões, faz:</p> <p>3.1 - Roda a um braço, com movimento rápido dos membros inferiores, marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>3.2 - Salto de mãos à frente (podendo beneficiar de ajuda), com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projeção enérgica da perna de balanço, para receção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS – Nível Elementar e Parte do Nível Avançado</p> <p>- <i>O aluno:</i></p> <p>1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e paradas que garantam condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</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 - Salto entre-mãos (<i>no plinto longitudinal</i>), com o primeiro voo longo para apoio</p>	<p>-</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>das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.</p> <p>2.2 - Roda (<i>plinto transversal ou longitudinal</i>), com apoio alternado das mãos no aparelho com o corpo em extensão e impulsão dos braços por forma a permitir o segundo voo.</p> <p>3–No <i>minitrampolim</i>, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>3.1 - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>3.2 - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3.3 - Pirqueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>3.4 - Carpa de pernas afastadas e de pernas unidas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), 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 - $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado e encarpado, 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 - $\frac{1}{4}$ de Mortal à retaguarda, 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</i>, em equilíbrio elevado, o aluno do sexo feminino realiza um <i>encadeamento</i> dos seguintes elementos:</p> <p>4.1 - Entrada de eixo transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i>), colocando as mãos e os pés em apoio na trave, com as pernas afastadas e estendidas por fora do apoio das mãos.</p> <p>4.2 - Volta (<i>pivot</i>) com balanço de uma perna.</p> <p>4.3 - Saltos com receção equilibrada no aparelho (ex.: gato, corça, etc.).</p> <p>4.4 - Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas mantendo os antebraços paralelos à trave durante o enrolamento.</p> <p>4.5 - Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>4.6 - Saída em rodada, com apoio das mãos na extremidade da trave e receção no colchão em condições de equilíbrio que lhe permitam adotar a posição de sentido.</p> <p>5 - Na <i>barra fixa</i>, realiza com segurança e fluidez de movimentos, uma <i>sequência</i> que integre:</p> <p>5.1 - Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial na barra.</p> <p>5.2 - Passagem de uma perna por cima e para a frente da barra, seguida de sari-lho à frente, mantendo a posição do corpo em relação à barra durante o movimento, retomando a posição inicial (apoio facial).</p> <p>5.3 - Meia volta (mudança de direção) partindo de apoio facial, mantendo, durante a rotação, o peso do corpo em cima do braço para onde se vira e o corpo em extensão.</p> <p>5.4 - Rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura do corpo.</p>	
--	--	---	--

<p>- Ginástica Acrobática</p>		<p>6 - Nas <i>paralelas simétricas</i>, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:</p> <p>6.1 - Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia acima da linha dos ombros, no balanço à retaguarda.</p> <p>6.2 - Subida de báscula comprida, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).</p> <p>6.3 - Pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos.</p> <p>6.4 - Saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com receção no solo em equilíbrio.</p> <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA – Parte do Nível de Elementar</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 ligados aos elementos acrobáticos a executar.</p> <p>4 A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:</p> <p>4.1.- Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.</p>	
-----------------------------------	--	---	--

<p>- Atletismo</p>		<p>4.2 - O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p> <p>4.3 - Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p> <p>5. - Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>5.1 - Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.</p> <p>5.2 - O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</p> <p>ATLETISMO – Parte do Nível Avançado</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.</p>	<p>- Corrida de velocidade (40 metros) - Corrida de estafetas de 4x50 metros - Corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos - Salta em comprimento - Lançamento da</p>
--------------------	--	--	---

	<p>3 - Efetua uma corrida de velocidade, com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>4 - Em corrida de estafetas (4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.</p> <p>5 - Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.</p> <p>6 - Salta em comprimento com a técnica de “voo na passada”, com corrida de balanço ajustada. “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para receção na caixa de saltos.</p> <p>7 - Salta em altura com a técnica de Fosbury Flop, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. “Puxa” energeticamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.</p> <p>8 - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.</p> <p>9 - Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. 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 - Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço, 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</p>	<p>bola</p> <p>- Lança do peso de lado e sem balanço</p>
--	--	--

<p>- Badminton</p>		<p>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> <p>BADMINTON - Nível Elementar</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 - 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.</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, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>3.1. - Serviço, curto e comprido (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 clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.3 - Em lob, 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 amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>3.5. - Em drive (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>	<ul style="list-style-type: none"> - Posição base - Deslocamento - Tipos de pega - Clear - Lob
--------------------	--	--	---

<p>- Dança</p>		<p>4. – Em <i>situação de exercício</i>, num campo de Badminton, remata 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 – Continuação 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 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 - Sequências de saltos no mesmo lugar, 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 - Sequências de voltas, 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 - Sequências de passos nas ações características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses.</p> <p>4 - Em situação de <i>exploração do movimento em grupo</i>, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:</p> <p>4.1 - Combina habilidades referidas em 2, seguindo a evolução do grupo em linhas retas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas).</p>	<p>- Deslocamentos - Combinações</p>
----------------	--	--	--

		<p>4.2 - Ajusta a sua ação para realizar alterações ou mudanças 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 - Movimenta-se livremente, 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 - Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as mesmas ações com qualidades de movimento idênticas.</p> <p>5.3 - Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as ações inversas e contrárias e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contração/relaxamento, extensão/flexão, salto/queda, etc.).</p> <p>6 - Realiza e apresenta, <i>a pares ou em pequenos grupos</i>, composições livres de movimentos, 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> <p>7 - Em situação de <i>exercitação</i>, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades exercitadas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:</p> <p>7.1. - Sequências de saltos (alternando os apoios como em 3.1), nas diferentes direções e sentidos definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuras definidas à partida e o número de repetições, impulsionando e amortecendo corretamente.</p> <p>7.2. - Sequências de voltas, idênticas a 3.2, aumentando a amplitude (volume definido pela perna e pelos membros superiores) e o número de voltas, variando a distância e a posição dos segmentos corporais em relação ao eixo de rotação.</p> <p>8 - Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, <i>individuais, a pares ou em grupo</i>, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando</p>	
--	--	---	--

		as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.	
--	--	---	--