
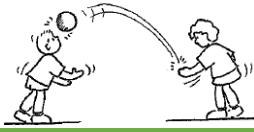

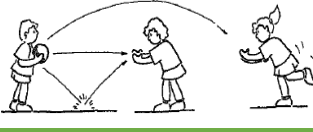


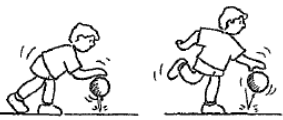
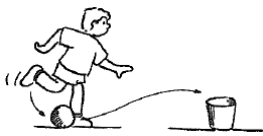






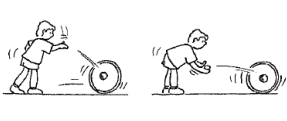
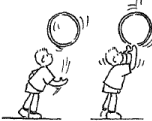



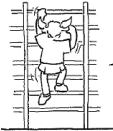








PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

					
<p>Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para batê-la com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direcção determinada.</p>	<p>Fazer toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</p>	<p>Lançar a bola em distância com a mão mais forte e com as duas mãos, para lá de uma marca.</p>	<p>Passar a bola a um companheiro com as duas mãos, utilizando passe picado ou de peito, consoante a sua posição. Receber a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p>	<p>Lançar a bola para cima e recebê-la com as duas mãos, acima da cabeça (o mais alto possível).</p>	<p>Lançar a bola para cima e recebê-la com as duas mãos perto do chão (o mais baixo possível).</p>
					
<p>Driblar «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p>	<p>Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p>	<p>Receber a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e passá-la, colocando-a ao alcance do companheiro.</p>	<p>CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</p>	<p>Fazer toques de sustentação de um balão, com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p>	<p>Cabecear um balão (lançado por um companheiro, posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p>
					
<p>Rolar o arco com pequenos toques à esquerda e à direita, controlando-o na trajectória pretendida. (ou estafeta)</p>	<p>Passar por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</p>	<p>Lançar uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p>	<p>Lançar o arco na vertical e recebê-lo, com as duas mãos.</p>	<p>Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</p>	<p>Fazer toques de sustentação de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.</p>

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

				
<p>Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p>	<p>Subir e descer o espaldar percorrendo todos os degraus e descer-se para ambos os lados face ao espaldar.</p>	<p>Subir e descer pela tracção dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</p>	<p>Subir para um plano superior, apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.</p>	<p>Saltar de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com recepção em pé e equilibrada.</p>
				
<p>Transpor obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</p>		<p>Fazer cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento</p>		<p>Fazer cambalhota à rectaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</p>

JOGOS

Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos, designadamente: posições de equilíbrio; deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direcção» e de velocidade

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»: Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal.

Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.