
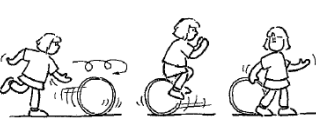



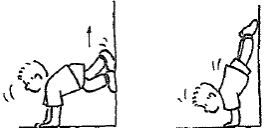
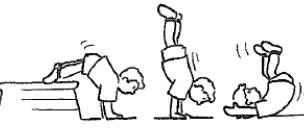



3º ANO

GINÁSTICA

					
<p>Saltar ao Eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.</p>	<p>Combinar posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</p>	<p>Lançar e receber o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.</p>	<p>Lançar o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.</p>	<p>Saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p>	<p>Saltar à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p>
 					
<p>Executar a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p>	<p>Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p>	<p>Subir para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela acção inversa.</p>	<p>Passar por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).</p>	<p>Roda, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p>	

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Combinar habilidades motoras anteriores, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.

JOGOS

Futebol (vs um guarda-redes)	Conduzir a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e rematar acertando na baliza. Com um companheiro, passar e receber a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e rematar, acertando na baliza.
Jogo da Rolha	Situação de atacante ("caçador"): Escolher e perseguir um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direcção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo; Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o salvem». Situação de defesa: fugir e esquivar-se do «caçador», utilizando mudanças de direcção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; Situação de defesa: Coordenar a sua acção com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».
Jogos Coletivos	Se tem a bola, passar a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. Receber activamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.
Atletismo	Saltar em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés). Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança. Saltar em altura após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.
Concurso	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. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «bater» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direcção determinada. Realizar batimentos de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. Cabecear a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.
Jogo do Mata	Em posse da bola, passar a um companheiro ou rematar (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas acções, utilizando fintas de passe ou de remate. Criar linhas de passe para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. Optar por intercetar o passe ou esquivar-se quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.
Jogo Puxa-Empurra	Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a acção do oponente. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às acções do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque.