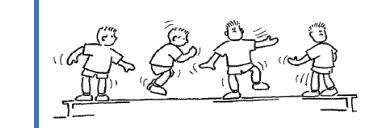


## GINÁSTICA

## EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA

					
Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.	Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direcção do ponto de partida.	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.	Subida 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, seguido de cambalhota à frente	Combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com recepção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.	Salto de barreira à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com recepção no solo em equilíbrio.
					
Salto de coelho para o ponto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.	Salto de eixo no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com recepção equilibrada.	Lançar e receber o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção.	Rodar o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.	Saltar à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.	Saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.

## 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

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»:

- A) Combinar o andar, o correr, o saltar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal.
- B) Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).
- C) Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.

<b>JOGOS</b>	
<b>Jogo do Mata</b>	<p>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.</p> <p>Criar linhas de passe para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.</p> <p>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.</p>
<b>Raquetes</b>	<p>Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e batê-la acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajectória tensa, numa direcção determinada</p> <p>Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), devolver a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p>
<b>Jogos Coletivos</b>	<p>Receber a bola com as duas mãos, enquadrar-se ofensivamente e passar a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.</p> <p>Desmarcar-se para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário directo.</p> <p>Marcar o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.</p>
<b>Bitoque Raguebi</b>	<p>Receber a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progredir para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção;</li> <li>• Passar a um companheiro em posição favorável.</li> </ul> <p>PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).</p> <p>CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.</p> <p>Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCEPTAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.</p>
<b>Futebol</b>	<p>Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rematar, se tem a baliza ao seu alcance;</li> <li>• Passar a um companheiro desmarcado;</li> <li>• Conduzir a bola na direcção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.</li> </ul> <p>Desmarcar-se após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio recurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.</p> <p>Na defesa, marcar o adversário escolhido.</p> <p>Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, passar a um jogador desmarcado.</p> <p>Pontapear a bola, parada e em movimento, com a parte anterosuperior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória alta e comprida, na direcção de um alvo.</p>
<b>Concurso</b>	<p>Manter a bola no ar, com toques de sustentação com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à acção.</p> <p>Lançar a bola (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à rectaguarda.</p> <p>Cabecear a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.</p>
<b>Voleibol</b>	<p>Em concurso individual de Voleibol sustentar a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>Jogar com os companheiros efectuando toques com as duas mãos (por cima) e/ou toques por baixo com os antebraços (estendidos), para anter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>