

Planificação 1º Período

3º e 4º anos

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS

Competências Específicas

- 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.
- 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.
- Desmarcar-se para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário directo.
- Marcar o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.
- 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.
- Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por: progredir para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção; passar a um companheiro em posição favorável.
- Passar a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).
- Criar linhas de passe para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.

Exemplos

- Jogo dos Passes
- Jogo do Capitão
- Jogo da Bola ao Fundo
- Jogo da Rabia
- Jogos de Sustentação
- Bitoque Râguebi

- 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.

FUTEBOL

Competências Específicas

- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às acções técnico-tácticas fundamentais da respectiva modalidade;
- Cumprir as regras e o objectivo do jogo, em cooperação com os companheiros.
- 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.
- Pontapear a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior 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.
- 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.
- Cabecear a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.

Exemplos

- Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa;
- Situações de exercício;
- Jogo reduzido.

GINÁSTICA

Competências Específicas

- Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.
- Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
- Salto de coelho para o plinto 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 barreira à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com recepção no solo em equilíbrio.
- 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.
- Pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.
- Rolamento à retaguarda, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para recepção em pé no solo.
- Balanços na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.
- Subir e descer o espaldar e deslocar-se para ambos os lados de costas para o espaldar.
- Deslocar-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas

Exemplos

- Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas);
- Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos, colchões e cordas);
- Exercícios por estações e circuito;
- Exercícios analíticos.

(cruzadas), de costas para o solo.

- Subir e descer uma corda suspensa, sem nós, pela acção coordenada dos membros inferiores e superiores.
- Saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- Saltar à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
- Lançar e receber o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção.
- Rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
- Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direcção do ponto de partida.
- Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o poio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente.
- Saltar para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com recepção equilibrada.
- Rodar o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.
- Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco.