

Conteúdos Curriculares - 1.º Ciclo

Educação Física

1.º Ano

Subárea	Conteúdos
PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">• LANÇA, RECEBE, DRIBLA, ROLA, PONTAPEA uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos e pés.• RODA o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele.• Faz TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda.• CABECEIA um «balão».• PASSA e RECEBE a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento.
Deslocamentos e Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none">• RASTEJA deitado dorsal e ventral.• ROLA sobre si próprio em posições diferentes.• Faz CAMBALHOTA à frente (encorpada), num plano inclinado.• SALTA sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.• SALTA para um plano superior.• CAI voluntariamente, no colchão e no solo.• SUBE E DESCE o espaldar.• SUSPENDE E BALANÇA numa barra, saindo em equilíbrio.• DESLOCA-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente.• DESLOCA-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.• DESLIZA sentado e deitado (ventral), em prancha.
Jogos	<ul style="list-style-type: none">• PRATICA jogos infantis.