

Conteúdos Curriculares

EDUCAÇÃO FÍSICA

2.º Ano

Ao longo do ano letivo

PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

- LANÇA, RECEBE, DRIBLA, ROLA, PONTAPEIA uma bola em precisão a um alvo fixo e móvel, 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.
- Faz TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com raquete, com e sem ressaltos da bola no chão, parado e em deslocamento.
- 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.
- ROLA o arco com pequenos toques, controlando a trajetória.
- LANÇA e RECEBE o arco na vertical, com as duas mãos.
- PASSA por dentro do arco e ROLA-O no chão sem o derrubar.
- SALTA à corda no lugar e em progressão.

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

- 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 realizando uma figura.
- SOBE E DESCE pela tração dos braços, um banco suco inclinado.
- 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.
- TRANSPÕE obstáculos sucessivos em corrida.
- FAZ CAMBALHOTA à frente e à retaguarda.
- SALTA em comprimento e em altura, após curta corrida e rececionando a pés juntos.

JOGOS

- PRÁTICA jogos infantis cumprindo as suas regras.