

Conteúdos Curriculares

EDUCAÇÃO FÍSICA

1.º Ano

Ao longo do ano letivo

PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

- 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

- 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

- PRÁTICA jogos infantis.