REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA DONA LEONOR

Conteúdos Curriculares

EDUCAÇÃO FÍSICA

1.º Ano

Ao longo do ano letivo	
Subárea	**Conteúdos**
Perícia e Manipulação	• LANÇA, RECEBE, DRIBLA, ROLA, PONTAPEIA 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. • SOBE 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	• PRATICA jogos infantis.
Natação	• Coordenação da inspiração e expiração; • Flutuação em diferentes posições; • Saltos em posições variadas.