

**Conteúdos Curriculares**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**1.º Ano**

Ao longo do ano letivo	
Subárea	Conteúdos
Perícia e Manipulação	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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.</li><li>● RODA o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele.</li><li>● Faz TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda.</li><li>● CABECEIA um «balão».</li><li>● 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.</li></ul>
Deslocamentos e Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"><li>● RASTEJA deitado dorsal e ventral.</li><li>● ROLA sobre si próprio em posições diferentes.</li><li>● Faz CAMBALHOTA à frente (encorpada), num plano inclinado.</li><li>● SALTA sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</li><li>● SALTA para um plano superior.</li><li>● CAI voluntariamente, no colchão e no solo.</li><li>● SOBE E DESCE o espaldar.</li><li>● SUSPENDE E BALANÇA numa barra, saindo em equilíbrio.</li><li>● DESLOCA-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente.</li><li>● DESLOCA-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</li><li>● DESLIZA sentado e deitado (ventral), em prancha.</li></ul>

<b>Jogos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● PRATICA jogos infantis.</li></ul>
<b>Natação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Coordenação da inspiração e expiração;</li><li>● Flutuação em diferentes posições;</li><li>● Saltos em posições variadas.</li></ul>