

Conteúdos Curriculares - 1.ºCiclo

1.º Ano

EDUCAÇÃO FÍSICA

2018/2019

Ao longo do ano letivo

Perícia e manipulação

- Lançamento de uma bola a um alvo fixo.
- Receção de uma bola com as duas mãos.
- Manipulação do arco.
- Toques de bola de espuma em raquete, com e sem ressalto.
- Drible com cada uma das mãos.

Deslocamentos e equilíbrios

- Movimento de rastejar na forma dorsal e ventral.
- Movimento de rebolar sobre si próprio.
- Enrolamento à frente, em plano inclinado.
- Salto sobre obstáculos, em altura e comprimento.
- Salto para um plano superior.
- Queda voluntariamente no colchão.
- Salto de um plano superior para o colchão.
- Subida e descida do espaldar.