







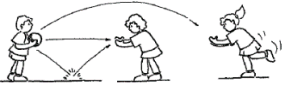

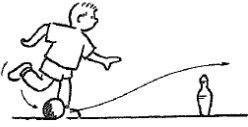

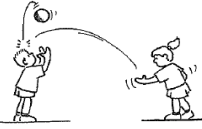

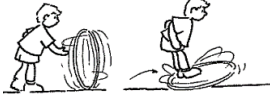















1º ANO

PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA

					
Lançar a bola em precisão a um alvo fixo, por baixo, com uma mão e com duas mãos.	Lançar a bola em precisão a um alvo fixo, por cima, com uma mão e com duas mãos.	Lançar a bola em distância com a mão mais forte e com as duas mãos, para lá de uma marca.	Lançar a bola para cima e recebê-la com as duas mãos, acima da cabeça (o mais alto possível).	Lançar a bola para cima e recebê-la com as duas mãos perto do chão (o mais baixo possível).	Rolar a bola, nos membros superiores, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
					
Rolar a bola, nos membros inferiores, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.	Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.	Receber a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.	Driblar a bola com a mão direita e esquerda, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.	Pontapear a bola em distância, para lá de uma marca, com pé direito e com o pé esquerdo, dando continuidade ao movimento da perna.	Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressalto da bola no chão.
					
Cabecear um balão, lançado por um companheiro, posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.	Fazer toques de sustentação de um balão, com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.	Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.	Rolar o arco com pequenos toques à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.		

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

					
Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direcções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.	Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direcções e nos dois sentidos	Cair voluntariamente partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).	Cambalhota à frente, num plano inclinado, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.	Subir e descer o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.	Deslocar-se em suspensão, de uma à outra extremidade do espaldar ou barra.
					
Saltar sobre obstáculos de alturas variadas, com chamada a um pé e a pés juntos, com recepção equilibrada no solo.	Saltar sobre obstáculos de comprimentos variados, com chamada a um pé e a pés juntos, com recepção equilibrada no solo.	Saltar para um plano superior após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés ou os joelhos.	Subir para um plano superior apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.	Saltar de um plano superior com recepção equilibrada no colchão.	Deslocar-se para a frente, para o lado e para trás na trave, mantendo o equilíbrio.

JOGOS

Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos, designadamente: posições de equilíbrio; deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direcção» e de velocidade

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»: Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal.