



| | | |
|---|--|---|
| <p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> | <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none">- RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés.- ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.- Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.- SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.- SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.- CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).- SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.- SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.- SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.- SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.- DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. | <ul style="list-style-type: none">• Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º ano de escolaridade; realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. |
|---|--|---|

| DOMÍNIOS | SUBDOMÍNIOS / CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ DESCRITORES DE DESEMPENHO |
|-------------------------|--|---|
| Perícias e Manipulações | <ul style="list-style-type: none"> - LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. - RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. - RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. - Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. - DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. - CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento. - PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e/ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. | <ul style="list-style-type: none"> • Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 1.º ano de escolaridade, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. |

| | | |
|--------------|---|--|
| Jogos | <p>- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Posições de equilíbrio;• Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;• Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;• Lançamentos de precisão e à distância;• Pontapés de precisão e à distância. | |
|--------------|---|--|