

# **CURRÍCULO DO ENSINO BÁSICO E DO ENSINO SECUNDÁRIO APRENDIZAGENS ESSENCIAIS EDUCAÇÃO FÍSICA - ANEXO I**

## **1º Ano de Escolaridade**

### **BLOCO 1 — PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES**

Realizar 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.

#### **1.º e 2.º ANOS**

##### **Em concurso individual:**

1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.
2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).
3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.

##### **Em concurso a pares:**

7. 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.
  8. 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.

##### **Em concurso individual ou estafeta:**

9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.

### **BLOCO 2 — DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS**

Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

#### **1.º e 2.º ANOS**

##### **Em concurso individual, com patins:**

1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.
2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.
3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.

4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.

5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.

**Em percursos que integrem várias habilidades:**

6. 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.

7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.

8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.

9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.

**Em concurso individual:**

10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.

**BLOCO 4 — JOGOS**

Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.

**1.º e 2.º ANOS**

1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:

- 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.