

Plano Curricular – Disciplina: Educação Física - 1.º Ano

Domínios Transversais	Domínios Específicos	Temas/Conteúdos
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	Capacidades condicionais e coordenativas	<p>Perícia e Manipulação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ações motoras básicas com aparelhos portáteis. <p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos. • Deslocamentos, com mudança de velocidade e de direção. • Subida e descida de aparelhos. • Saltos diversos. • Sequências de movimentos corporais. • Movimentos locomotores e não locomotores. <p>Jogos Jogos infantis Jogos pré-desportivos individuais e coletivos.</p>
	Participação e Cooperação	<ul style="list-style-type: none"> • Interesse e empenho. • Persistência e autonomia. • Autorregulação. • Ações técnico-táticas;