

Plano Curricular – Disciplina: Educação Física - 2.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. • Lançamento de bola em precisão a um alvo móvel. • Impulsionamento de bola. • Toques de sustentação de bola. • Passe e receção de bola. • Condução da bola. • Drible «alto e baixo». • Salto com corda. • Lançamento do arco; <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. • Cambalhota à frente e à retaguarda. • Rolamento à frente. • Salto em comprimento e em altura. • Combinação de um percurso com patins. • Sequências de movimentos corporais. • O movimento corporal. <p>Jogos Jogos infantis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posições de equilíbrio;

		<ul style="list-style-type: none">• 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.
	Participação e Cooperação	<ul style="list-style-type: none">• Iniciativa própria;• Prestação;• Ações técnico-táticas;• Correção de movimentos.