

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

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