

PLANIFICAÇÃO - ANUAL

Disciplina: Educação física	Ano Letivo 2023/24
Ano: 1º Ano	

Domínios/Temas/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Nº de Aulas
<p><u>Aptidão Física</u></p> <p>-Perícia e manipulação</p> <p>-Deslocamentos e Equilíbrios</p> <p><u>Atividades físicas</u></p> <p>Jogos</p> <p>Ginástica</p> <p>Dança</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Participar nos jogos, ajustando a iniciativa própria e s 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 em jogos.</p> <p>Em percursos diversificados, que integram várias habilidades, realizar ações motoras básicas de deslocamentos 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.</p>	35

Nota: Em articulação com o *Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória*, os planos e projetos em curso PADDE, Plano 21-23 Escola+, DAC, PEST e Plano das Artes, entre outros.