

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VALE DE MILHAÇOS

### PLANIFICAÇÃO ANUAL - 1.º Ano

#### Educação Física

Ano Letivo - 2019/2020

Domínios	Conteúdos	Período letivo
Área das Atividades Físicas	<p><b>Perícias e manipulações</b></p> <p>Realização 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><b>Deslocamentos e equilíbrios</b></p> <p>Realização de 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.</p> <p><b>Jogos</b></p> <p>Participação 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.</p>	Ao longo do ano

--	--	--