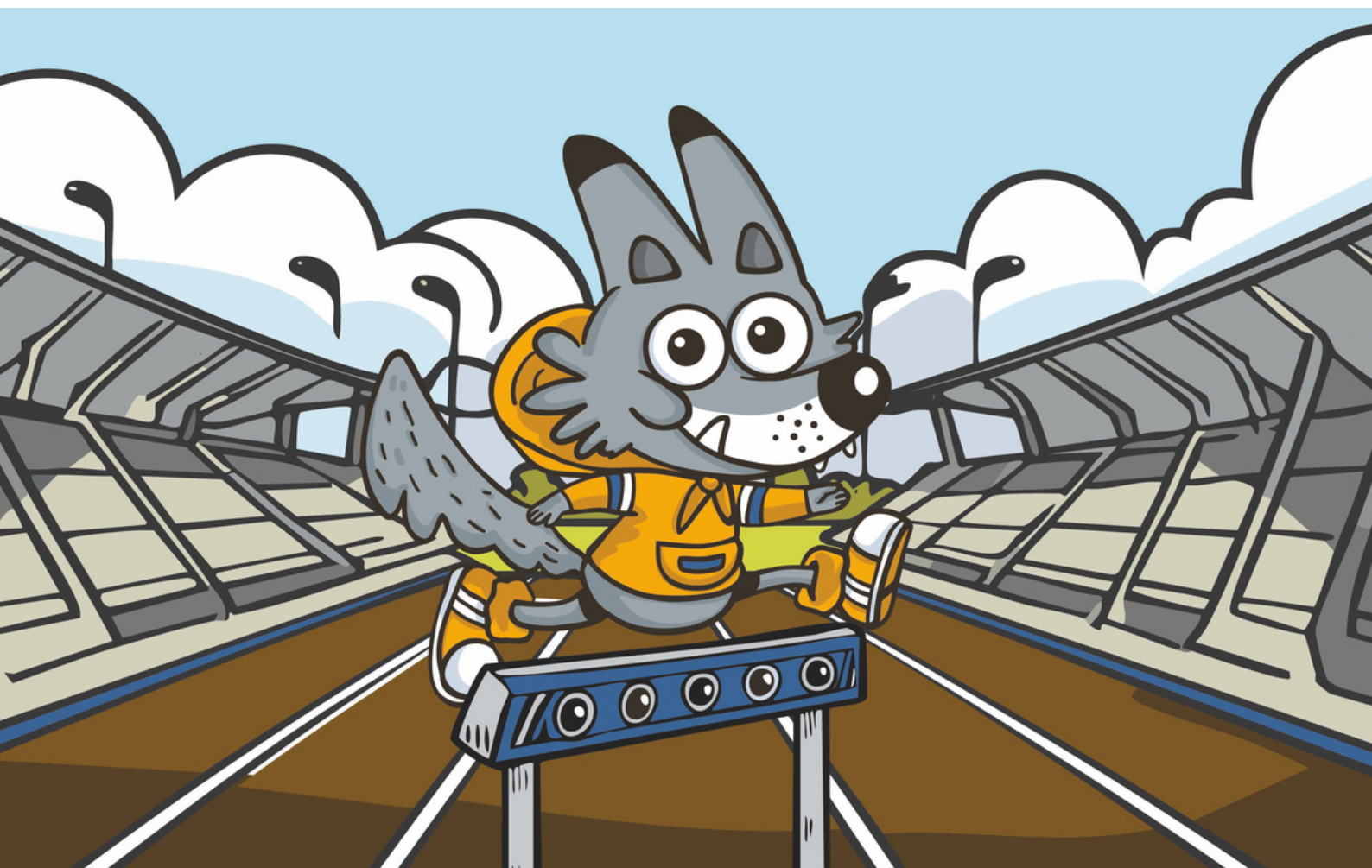


Planificação Anual

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
DESCRIÇÃO	3
OBJETIVOS	4
BENEFÍCIOS	4
PLANIFICAÇÃO ANUAL 1º/2º ANO	5
PLANIFICAÇÃO ANUAL 3º/4º ANO	7

INTRODUÇÃO

Atualmente, são inquestionáveis os benefícios da Atividade Física no desenvolvimento da criança. Desde cedo, devem-se implementar hábitos que promovam a saúde e consequentemente o desenvolvimento harmonioso do ser humano.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) defende saúde como um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social e não apenas ausência de doença ou enfermidade. Assim, consegue compreender-se que a Atividade Física e Desportiva (AFD) na infância, quando praticada de uma forma contínua e controlada, é uma grande mais-valia em todos os aspetos para as crianças.

DESCRIÇÃO

Esta atividade (AFD) é direccionada para os alunos do ensino básico em que as idades variam entre os 5 e os 9 anos e será dinamizada uma vez por semana durante 60 minutos.

Com esta atividade, sempre de forma lúdica, os alunos são convidados a experienciar um variado leque de experiências motoras que os irão conduzir a um acrescido desenvolvimento motor, intelectual, afetivo e harmonioso. A capacidade criativa típica destas idades será explorada através de atividades e jogos adaptadas aos interesses e necessidades dos alunos, onde o “faz de conta” irá imperar.

OBJETIVOS

Com esta atividade pretende-se que os alunos participem de forma ativa e motivada nas situações de aprendizagem, procurando alcançar o êxito pessoal e do grupo, superando-se diariamente.

É também um dos objetivos desta atividade que os alunos melhorem o nível funcional das suas capacidades condicionais e coordenativas gerais.

BENEFÍCIOS

- Substituir os comportamentos sedentários por brincadeiras orientadas no exterior;
- Através de jogos lúdicos, esta atividade permite à criança “descobrir”, “experimentar” e “expressar”, desenvolvendo a criatividade e autonomia;
- Desenvolver o trabalho em equipa com jogos de cooperação/oposição;
- Ter maior gestão das próprias emoções, aprendendo a sabendo ganhar e a perder;
- Fazer com que as crianças ganhem gosto pela prática de atividade física e desportiva e sintam prazer pela mesma;
- Aumento das capacidades coordenativas e funcionais.

DOMÍNIO DESPORTIVO

ANO DE ESCOLARIDADE: 1º E 2º

1º SEMESTRE

Conteúdos	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Deslocamentos e equilíbrio	- Ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos. - Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas.	- Percursos, jogos e estafetas. - Integração das habilidades: rastejar, rolar, saltar, cair, subir, descer, fazer enrolamento/cambalhota à frente.
Rítmicas e Expressivas	Realizar movimentos locomotores posturais, através da expressão corporal e de acordo com uma estrutura rítmica e melodia de composições musicais.	- Dança (folclore, hip-hop, etc.) - Exploração do movimento. - Combinar movimentos corporais e coordenar movimento e ritmo.
Jogos Lúdicos	Jogos/ Dinâmicas que trabalhem os valores e competências psicossociais (cooperação, trabalho em equipa, respeito pelas regras, lealdade e resolução de conflitos).	- Jogos infantis (toca e foge, salto à corda, cabra cega, roda do lenço, gato e rato, salto ao eixo, macaca, rabo da raposa, etc.). - Jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, etc.).

DOMÍNIO DESPORTIVO

ANO DE ESCOLARIDADE: 1º E 2º

2º SEMESTRE

Conteúdos	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Perícias e Manipulações	- Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes objetos (cordas, arcos, bolas, etc.). - Desenvolver a lateralidade.	- Instrumentos: bola, arco, raquete. - Integração das habilidades: lançar, receber, driblar, pontapear, toques de sustentação, conduzir dentro de limites, etc.).
Oposição e Luta	Atividades que permitam melhorar, explorar e desenvolver as competências físicas dos alunos.	Formas de luta, em situação lúdica (jogo dos torneios, luta das almofadas, etc.).
Corpo e Mente	Desenvolver a consciência corporal, a concentração e a inteligência emocional.	Yoga: desenvolver a consciência corporal, a concentração e a lógica.
Jogos de Estratégia	Desenvolvimento do raciocínio lógico-dedutivo, trabalho da tomada de decisão e respeito pelo adversário.	Xadrez: as peças do jogo e as suas características.

DOMÍNIO DESPORTIVO

ANO DE ESCOLARIDADE: 3º E 4º

1º SEMESTRE

Conteúdos	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Deslocamentos e equilíbrio	- Ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos. - Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas.	- Percursos, jogos e estafetas. - Integração das habilidades: saltar, subir, descer, cambalhota à retaguarda, pino, etc.
Jogos Pré-Desportivos	Estímulo à prática desportiva.	Jogos: bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, bola ao fundo, etc.
Jogos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol)	Cooperar com os colegas nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras definidas para a turma.	- Jogos: formas simplificadas do jogo em espaços reduzidos. - Integração das habilidades (passar, rematar, intercetar, esquivar-se, pontapear, cabecear, driblar, conduzir, etc.).
Atletismo	Atividades que permitam melhorar, explorar e desenvolver as competências físicas dos alunos.	Corridas, saltos e estafetas, etc.

DOMÍNIO DESPORTIVO

ANO DE ESCOLARIDADE: 3º E 4º

2º SEMESTRE

Conteúdos	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Ginástica	- Realizar habilidades variadas manipulando diferentes objetos. - Desenvolver a lateralidade	- Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas). - Manipulação de materiais específicos: bolas, arcos e cordas.
Corpo e Mente	Desenvolver a consciência corporal, a concentração e a inteligência emocional.	Yoga: desenvolver a consciência corporal, a concentração e a lógica.
Jogos de Estratégia	Desenvolvimento do raciocínio lógico-dedutivo, trabalho da tomada de decisão e respeito pelo adversário.	Xadrez: as peças do jogo e as suas características.

DOMÍNIO DESPORTIVO

PROPOSTAS DE ATIVIDADES POR CONTEÚDOS

Deslocamentos e Equilíbrios	Proposta de Atividades	Variantes
Nome: A selva	A turma dividida em dois grupos, um grupo é dos leões enquanto que o 2º grupo é os cangurus. Quando o professor disser o nome de um dos grupos, estes têm de tentar apanhar o outro deslocando-se cada equipa da forma como o animal se movimenta.	Modificar as formas de deslocamento escolhendo outros animais.
Nome: O caranguejo	A turma forma grupos de 5 elementos e realizam uma roda. No meio da roda está um colega que se coloca como um caranguejo. Ao sinal do professor quem está no meio tem de tentar tocar nos colegas do círculo que têm de fugir dele.	Tentar tocar com os pés e depois tentar tocar com as mãos.
Nome: Rabo da Raposa	Todos alunos têm um “rabo” pendurado, ao sinal do professor os alunos têm de roubar o rabo uns aos outros. Ganha aquele que no final tiver mais rabos.	Movimentar-se de diferentes formas. (pés juntos; pé coxinho; correr em quadrúpedes).
Nome: Corrida de Répteis	A Os alunos formam três grupos, e realizam uma fila. Quando o professor disser, os alunos realizam uma corrida passando o último elemento por baixo das pernas dos colegas até chegar ao princípio da fila.	Modificar as formas de deslocamento, de barriga para baixo/cima ou saltar por cima dos colegas.

DOMÍNIO DESPORTIVO

PROPOSTAS DE ATIVIDADES POR CONTEÚDOS

Deslocamentos e Equilíbrios	Proposta de Atividades	Variantes
Nome: A Troca	Os alunos formam uma fila, e posicionam-se de frente para um colega que é o capitão. Ao sinal do professor, o capitão vira-se de costas para os colegas e estes têm de mudar de posição. O capitão tem de adivinhar quais os colegas que mudaram.	em vez de trocarem de lugar os alunos, podem ter algum objeto que troca de lugar.
Nome: O esconderijo	Os alunos têm vários esconderijos para se protegerem. Quando o professor disser “granizo” ou “neve” os alunos têm de se movimentar nos esconderijos, quando disser “sol” ou “ar”, os alunos saltam dos refúgios e movimentam-se pelo espaço.	Tipo jogo das cadeiras, usar música.
Nome: Os irmãos gémeos	Os alunos formam um género de uma barreira, onde os alunos estão separados e tentam impedir que os dois “irmãos gémeos” (dois colegas) se juntem, impedindo a sua passagem.	Aumentar o número de irmãos gémeos, fazendo, duplas, triplas, etc.



NOTA:

As Planificações das Atividades de Enriquecimento Curricular elaboradas pela Cooperativa ME são uma sugestão que vos deve servir de suporte. Mais reforçamos que, no caso de os agrupamentos onde lecionam já terem as suas próprias planificações, devem seguir essas e não as nossas.



+ 351 220 995 212
+ 351 911 852 842



geral@cooperativame.pt
pedagogico@cooperativame.pt