

PLANO ANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

**Atividade de Enriquecimento Curricular
2021/2022**



Agrupamento de Escolas de Pedrógão Grande

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
1. DOMÍNIOS E COMPETÊNCIAS.....	4
2. ESTRUTURA DA AULA	5
3. RECURSOS	5
3.1. MATERIAIS	5
3.2. ESPACIAIS.....	5
3.3. TEMPORAIS	5
4. ORIENTAÇÕES PROGRAMÁTICAS PARA O 1º CICLO	5
5. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES	7
5.1 PLANO ANUAL 1.º E 2.º ANOS.....	7
5.2 PLANO ANUAL 3.º E 4.º ANOS.....	8
6. CRONOGRAMA ANUAL DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA	9
7. AVALIAÇÃO	9
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	9

INTRODUÇÃO

A atividade física proporciona às crianças experiências concretas fundamentais nas operações cognitivas integradas em programas de diversas áreas. O período fundamental para adquirir aprendizagens psicomotoras situa-se até término do primeiro ciclo, tornando assim esta área crucial para um desenvolvimento saudável da criança.

Segundo as Orientações Programáticas do Ministério da Educação, desenvolvidas por Maria e Nunes (2007), a Atividade Física e Desportiva (A.F.D) tem como finalidade: Desenvolver as capacidades motoras das crianças; Refinar a realização das habilidades motoras nos diversos tipos de atividades, associando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Possibilitar o desenvolvimento integral da criança, numa perspetiva interdisciplinar, de modo a beneficiar o reforço da oferta educativa; Incrementar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa; Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes; Incentivar a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação. Em contrapartida, a falta de atividade física adequada durante o crescimento pode contribuir para o aparecimento de carências, por vezes, irremediáveis.

Este documento, elaborado tendo como base as Orientações Programáticas para a A.F.D. do Ministério da Educação (2007), possibilita a consolidação de matérias ao longo do ano letivo 2021/2022. O Plano Anual atua como um documento orientador para o professor, permitindo um delineamento eficaz das prioridades a ter em conta nas aulas a lecionar consoante o nível dos alunos. Permite também um melhor controlo de toda a planificação, o que, simplifica a tomada de decisão do mesmo.

Note-se que o Plano Anual poderá sofrer alterações de acordo com outros projetos/atividades que se considerem relevantes e de enriquecimento para o grupo, e também podem acontecer restrições em diversas atividades devido à pandemia covid19.

1. DOMÍNIOS E COMPETÊNCIAS

A Atividade Física e Desportiva trabalha o desenvolvimento humano da criança e a socialização com o meio. Através do jogo e da atividade lúdica, fundamentais para a criança, surgem ocasiões de verdadeira aprendizagem social, pois a criança conhece-se melhor, explora as suas capacidades, aceita o outro mais facilmente e compreende o porquê da existência de regras. Maria e Nunes (2007) apresentam três domínios do desenvolvimento da criança a ter em conta: Motor, cognitivo e relacional (Tabela 1).

Domínios	Competências a Desenvolver
Motor	<ul style="list-style-type: none">❖ Coordenação motora global;❖ Execução de elementos e gestos técnicos e táticos específicos a cada modalidade;❖ Resistência geral;❖ Flexibilidade e agilidade;❖ Controlo da orientação espacial;❖ Velocidade de reação, simples e complexa de execução de ações motoras básicas de deslocamento;❖ Equilíbrio dinâmico em situações de “voo” de aceleração e de apoio instável e/ou limitado.
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none">❖ Interpretação correta dos exercícios realizados;❖ Compreensão, aplicação e cumprimento de regras;❖ Realizar de forma correta as componentes críticas de cada exercício;❖ Expressão oral com correção de alguns elementos da atividade;❖ Utilização destas aprendizagens noutras áreas curriculares.
Relacional	<ul style="list-style-type: none">❖ Autoestima,❖ Autoconfiança;❖ Motivação intrínseca,❖ Respeito pelo próximo;❖ Cooperação;❖ Responsabilidade;❖ Cordialidade;❖ Autocontrolo.

Tabela 1 - Domínios do Desenvolvimento da Criança

2. ESTRUTURA DA AULA

Parte Inicial - (10 a 15 min.), onde o professor faz a revisão da aula anterior, e define o que vai suceder na mesma aula. Faz parte ainda, desta etapa da aula o aquecimento geral e articular, que deve ser progressivo em termos de intensidade.

Parte Fundamental – (80 a 90 min.), com situações de aprendizagem e/ou aperfeiçoamento das habilidades motoras.

Parte Final – (10 a 15 min.), deve ser divertida e de relaxamento com exercícios de relaxamento, onde deve ser estimulado o interesse e motivação dos alunos para a próxima aula.

3. RECURSOS

3.1. MATERIAIS

- Os/as professores/as que estiverem a lecionar na Escola Básica de Pedrógão e da Graça devem consultar o inventário do Pavilhão Gimnodesportivo de Pedrógão Grande.

3.2. ESPACIAIS

- A escola tem instalações próprias para a realização de atividades desportivas.

3.3. TEMPORAIS

- As aulas de Atividade Física e Desportiva do 1.ºCEB são lecionadas em blocos de 120 minutos (60min+60min).

4. ORIENTAÇÕES PROGRAMÁTICAS PARA O 1º CICLO

Com base nas Orientações Programáticas do Ministério da Educação (2007), apresentamos o quadro que sintetiza as áreas e matérias fundamentais para o correto desenvolvimento das crianças no primeiro ciclo, por ano de escolaridade:

Áreas	Matérias	Ano de Escolaridade			
		1º. Ano	2.º Ano	3º. Ano	4º. Ano
Atividades Físicas	1- Exploração da Natureza Descoberta do meio ambiente, através da sua exploração.	♦	♦		
	2- Deslocamentos e Equilíbrios Manutenção de uma postura que permita a realização contínua de novas atividades	♦	♦		
	3- Rítmicas e Expressivas Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através de expressão corporal.	♦	♦	♦	♦
	4- Jogos Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular.	♦	♦		
	5- Com implementos/instrumentos Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos.	♦	♦		
	6- Oposição e Luta Domínio de comportamentos de oposição e confronto corporal.	♦	♦		
Atividades Desportivas	1- Jogos Pré-desportivos Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem dos jogos desportivos.			♦	♦
	2- Basquetebol Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas.			♦	♦
	3- Futebol Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas.			♦	♦
	4- Voleibol Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas.			♦	♦
	5- Atletismo Desenvolvimento de ações motoras básicas: correr, saltar e lançar.			♦	♦
Apreciação		♦	♦	♦	♦

5. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

5.1 PLANO ANUAL 1.º E 2.º ANOS

Plano Anual 1.º e 2.º anos			
Conteúdos Programáticos	Objetivos	Atividades	Estratégias de Intervenção
Exploração da Natureza	1.Realizar habilidades motoras (tregar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza, em conformidade com as respetivas características e contribuindo para a preservação do meio ambiente; 2.Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;	Percurso e jogos de orientação em corrida e em marcha;	Abordagens interdisciplinares, em grupo ou individualmente.
Deslocamentos e Equilíbrios	Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos;	Percurso, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir, e descer, fazer rolamento); Percurso, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: skate, patins; triciclos, bicicletas e trotinetes.	Abordagens lúdicas individuais e/ou de grupo.
Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas.	Situações de exploração de movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro).	A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimentos em grupo, em pares, ou individualmente.
Jogos	1.Praticar jogos infantis realizando, com intencionalidade e oportunidade, as suas ações características; 2.Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e urbana. 3. Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos 4. Conhecimento e aplicação de regras	Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e rato, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro etc.	Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do respetivo desempenho. Suscitar a recolha de jogos.
Perícia e Manipulação	Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos.	Atividades de manipulação com bola, raqueta, arco, corda, arco	Domínio dos objetos em situação individual e em grupo
Oposição e Luta	Realizar comportamentos em função das ações e reações do opositor, respeitando as regras e controlando a agressividade.	Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, etc.)	Abordagens lúdicas, agrupando as crianças da sua estatura e peso.

5.2 PLANO ANUAL 3.º E 4.º ANOS

Plano Anual 3.º e 4.º anos			
Conteúdos Programáticos	Objetivos	Atividades	Estratégias de Intervenção
Coletivos			
Jogos Pré-Desportivos	1.Adquir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos, 2.Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar;	Bola Ao Capitão, Stop, Rabia, Jogo dos Passes, Bola ao Poste, Futebol humano	Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica;
Jogos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol)	1.Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações específicas do jogo da respetiva modalidade; 2.Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos; -Situações de exercício critério; -Jogo com oposição 1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 3x3	Explicar globalmente o jogo; Adequar o número de elementos de cada equipa ao espaço de jogo e ao nível de desempenho da criança; Trocar frequentemente as funções de cada criança, para evitar a especialização precoce;
Individuais			
Atletismo	Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.	Corridas, saltos e estafetas.	Utilizar formas lúdicas; Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento do esforço individual aos resultados coletivos.
Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas.	Situações de exploração de movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro).	A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimentos em grupo, em pares, ou individualmente.
Ginástica	Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.	Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas); Utilização de alguns aparelhos gímnicos (mini trampolim; trampolim)	Circuitos gímnicos

6. CRONOGRAMA ANUAL DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

	1º e 2º Anos de Escolaridade	3º e 4º Anos de Escolaridade	
	Atividades/Conteúdos Programáticos	Atividades/Conteúdos Programáticos	Observações
1º Período	Jogos lúdicos Perícia e Manipulação Atividades Rítmicas e Expressivas	Jogos Pré Desportivos Andebol Ginástica	As atividades podem sofrer alterações
2º Período	Jogos Deslocamentos e Equilíbrios Atividades Rítmicas e Expressivas	Jogos Pré Desportivos Basquetebol Futebol	As atividades podem sofrer alterações
3º Período	Jogos Perícia e Manipulação Deslocamentos e Equilíbrios Atividades de Exploração da Natureza Oposição e luta	Jogos Pré Desportivos Voleibol Atletismo	As atividades podem sofrer alterações

Tabela 5 – Cronograma anual da Atividade Física e Desportiva

7. AVALIAÇÃO

As avaliações devem ser entregues no final de cada período. A avaliação da área de Atividade Física e Desportiva é feita qualitativamente com incidência no domínio psicomotor; socioafetivo e cognitivo dos alunos.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Maria, A., & Nunes, M. M. (2007). *Atividade Física e Desportiva 1º Ciclo do Ensino Básico - orientações programáticas*. Lisboa: DGIDC (Ministério da Educação).