PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2023/2024

1. Competências a Desenvolver

O contributo da educação psicomotora constitui um elemento fundamental para o desenvolvimento da inteligência, da afetividade e da personalidade da criança, uma vez que não só lhe permite ganhar consciência do seu corpo e do mundo que a circunda, como também lhe providencia o espaço para os seus primeiros contactos sociais dentro de um grupo, que auxiliam o desenvolvimento da sua espontaneidade, criatividade e responsabilidade (Dominguez, *et al.,* 1999).

Por outro lado, o desenvolvimento físico da criança atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. Assim, a atividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas, necessárias às abstrações e operações cognitivas inscritas nos Programas de outras áreas, preparando os alunos para a sua abordagem ou aplicação. Estas evidências justificam a importância crucial desta Área Curricular no 1º Ciclo, como componente inalienável da Educação.

As atividades lúdicas e pré-desportivas assumem assim importância fundamental como veículo de desenvolvimento da criança, entendido num processo integral e harmonioso. Resumidamente, podemos considerar três grandes domínios do desenvolvimento: o **cognitivo**, o **sócio afetivo** e o **psicomotor**.

ESCOLA BÁSICA 2,3 MIGUEL LEITÃO DE ANDRADA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE

PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2023/2024

Quadro I: Identificação de algumas capacidades a desenvolver nos domínios psicomotor, sócio afetivo e cognitivo.

Domínio	Capacidades a desenvolver
Psicomotor	- coordenação motora global; - execução de elementos e gestos técnicos e táticos específicos a cada modalidade; - resistência geral; - flexibilidade e agilidade; - ritmo; - controlo da orientação espacial; - velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; - equilíbrio dinâmico em situações de "voo", de aceleração e de apoio instável e/ou limitado; - autoestima; - autoconfiança; - motivação intrínseca.
Sócio afetivo	- respeito pelo próximo; - cooperação; - responsabilidade; - cordialidade e autocontrolo;
Cognitivo	- Interpretação correta dos exercícios realizados; - Compreensão, aplicação e cumprimento de regras; - Realização de forma correta das componentes críticas de cada exercício; - Expressão oral com correção de alguns elementos da atividade; - Utilização destas aprendizagens noutras áreas curriculares;

Porque a criança é uma totalidade, personalidade complexa que se desenvolve de forma integrada, global, a intervenção do monitor processa-se de forma sistemática, interagindo em qualquer dos domínios. A riqueza de estímulos e vivências diversificadas, devem reforçar todas as dimensões possíveis dos três domínios de aprendizagem, potenciando-se umas às outras (Matos, 2000).

Orientada neste sentido, a intervenção do monitor deve desenvolver-se de forma estruturada, procurando em cada momento o desenvolvimento de capacidades concretas, que assegurem no final do processo a aquisição de um conjunto de competências fundamentais.

2. Áreas de Intervenção

Com a preocupação de conjugar o corpo, o movimento e o jogo, são fundamentais duas áreas a desenvolver durante o ano escolar. Assim, ao programa "Atividades Físicas", pode ser entendido como o conjunto de atividades diferenciadas e com níveis diferentes de execução, produzidas pela interligação da estrutura locomotora com a percetivo cinética, das quais resulta dispêndio suplementar de energia, e sistematizadas no sentido de ampliar as experiências e possibilidades de realização do aluno. Para além da variedade de atividades corporais, realizadas com o objetivo de melhorar a condição física, promover a saúde e o bem-estar, proporcionar equilíbrio psicológico e ocupar os tempos livres, estas também abrangem a atividade desportiva.

O seu ensino tem como objetivo a aquisição de hábitos saudáveis que podem ser entendidos como:

Meio: cada uma das atividades oferece possibilidades da criança adquirir novas competências;

Fim: cada atividade é uma matéria de ensino, que deve ser considerada e aprendida na sua especificidade.

Níveis de Prática:

Para todos, práticas de exercícios de reduzidas exigências técnicas e materiais;

Integradas no processo de formação desportiva.

PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2023/2024

Assim, no 1º/2º ano, as crianças devem realizar múltiplas situações, preferencialmente lúdicas, que lhes permitam um aumento do seu reportório motor e uma melhoria geral da sua motricidade.

Em relação ao programa **"**Atividades Desportivas" constituem-se como uma parte da atividade física e, para além da realização do exercício físico, decorrem em ambiente competitivo, regendo-se por normas e regras específicas e universais com um maior grau de exigência. Fundamentam-se na perspetiva do confronto com um elemento definido: a distância, o tempo, o adversário, ou contra si próprio.

Em conformidade, a escola, mesmo no 3º/4º ano, não deve negligenciar a realidade desportiva. O desporto, na atualidade, constitui um fenómeno social incontornável. A atração que os ídolos desportivos exercem sobre as crianças deve constituir uma referência e um fator de motivação que as mobilize para a prática desportiva.

A atividade lúdica é fundamental para a criança. Para ela, tudo é pretexto para jogar, servindo simultaneamente, para testar as suas capacidades. Como o trabalho é a atividade do adulto, o jogo é a atividade da criança.

A partir dos 7 anos, começa a aparecer nos jogos as relações e os contatos com o outro. Numerosos jogos são uma excelente ocasião para uma verdadeira aprendizagem social: conhece-se, aceitam-se os outros e compreende-se porque se devem respeitar as regras. Entretanto, a regra que define a cooperação e oposição começa a ser rigorosamente cumprida pela criança.

Assim, o jogo quando devidamente aplicado, possui um conteúdo educativo, que permite o desenvolvimento de certas dimensões da personalidade da criança:

ESCOLA BÁSICA 2,3 MIGUEL LEITÃO DE ANDRADA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE

PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2023/2024

- ***Dimensão Motora***: fatores percetivos; Fatores de execução e coordenação motora;
- ***Dimensão Cognitiva***: Capacidades de observação, análise, interpretação e adequação das soluções;
- ***Dimensão Relacional:*** Relacionamento afetivo; Descoberta do outro; Aprendizagem social.

No âmbito das áreas de intervenção atrás referidas, o quadro seguinte indica as áreas e as matérias consideradas fundamentais para o correto desenvolvimento das crianças nestas idades, por ano de escolaridade.

ÁREA	MATÉRIAS	ANO DE ESCOLARIDADE			
		1º ano	2º ano	3º ano	4º ano
ACTIVIDADES FÍSICAS	**1 - Exploração da Natureza** Descoberta do meio ambiente, através da sua exploração.				
	2 - Deslocamentos e Equilíbrio Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas actividades.				
	3 - Rítmicas e Expressivas Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal.				
	4 - Jogos Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular.				
	5 - Actividades de Manipulação Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objectos.				
	6 - Oposição e Luta Domínio de comportamentos de oposição e confronto corporal.				

ÁREA	MATÉRIAS	ANO DE ESCOLARIDADE			
		1º ano	2º ano	3º ano	4º ano
ACTIVIDADES DESPORTIVAS	**1 - Jogos Pré-desportivos** Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem dos jogos desportivos.				
	2 - Andebol Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas.				
	3 - Basquetebol Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas.				
	4 - Futebol Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas.				
	5 - Voleibol Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas.				
	6 - Atletismo Desenvolvimento das acções motoras básicas: correr, saltar e lançar.				
	7 - Ginástica Abordagem de destrezas gímnicas: enrolamentos, deslocamentos e posições de equilíbrio.				
	8 - Natação Adaptação ao meio aquático e abordagem de acções de imersão, propulsão, respiração e flutuabilidade.				
AVALIAÇÃO	Conhecimento, através de testes apropriados, do grau de desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, em três momentos: início, meio e final do ano lectivo.				

ESCOLA BÁSICA 2,3 MIGUEL LEITÃO DE ANDRADA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE

PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2023/2024

1º e 2º ano

1º PERIODO	Nº de aulas	2º PERIODO	Nº de aulas	3º PERIODO	Nº de aulas
» Perícias, Manipulações, Deslocamentos e Equilíbrio ➢ Circuitos ➢ Estafetas ➢ Cordas, arcos, bolas e raquetes **» Jogos** ➢ Jogo do "Lencinho" ➢ Jogo "Cabra Cega" ➢ Jogo das cadeiras/arcos ➢ Jogo dos "Lencinho" ➢ Jogo "Batata quente" ➢ Jogo do "Mata livre", etc.. **» Atividades Rítmicas e Expressivas** ➢ Jogo da Estátua ➢ Jogo do espelho ➢ Jogos musicados		**» Perícias, Manipulações, Deslocamentos e Equilíbrio** ➢ Circuitos ➢ Estafetas ➢ Cordas, arcos, bolas e raquetes **» Jogos** ➢ Jogo do "Lencinho" ➢ Jogo "Rabo de Raposa" ➢ Jogo "Mata Livre" ➢ Jogo da palavra mistério ➢ Jogo "troca de lugar", etc.. **» Atividades Rítmicas e Expressivas** ➢ Jogo dos abraços ➢ Jogo das cadeiras ➢ Jogo do espelho ➢ Jogos de ritmo		**» Natação** ➢ Adaptação ao meio aquático	

PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2023/2024

1º e 2º ano

		» Patinagem ➢ Iniciação à patinagem ➢ Posição base ➢ Quedas ➢ Deslize com apoio de colega			

ESCOLA BÁSICA 2,3 MIGUEL LEITÃO DE ANDRADA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE

PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2023/2024

3º e 4º ano

1º PERIODO	Nº de aulas	2º PERIODO	Nº de aulas	3º PERIODO	Nº de aulas
» Jogos Pré-Desportivos ➢ Bola ao capitão ➢ Jogo do "Mata Livre" ➢ Jogo da "Rabia" ➢ Jogo dos passes, etc.. **» Perícias e Manipulações** ➢ Saltos ➢ Corrida ➢ Estafetas **» Andebol** ➢ Passe ➢ Receção ➢ Drible ➢ Remate ➢ Situação Jogo reduzido (3x3 / 4X4)		**» Jogos Pré-Desportivos** ➢ Bola ao capitão ➢ Jogo do "Mata" ➢ Jogo da "Rabia" ➢ Jogo dos passes, etc.. **» Basquetebol** ➢ Drible ➢ Passe de peito ➢ Passe picado ➢ Lançamento em apoio ➢ Situação jogo reduzido (2X2) **» Futebol** ➢ Passe ➢ Receção ➢ Drible ➢ Remate		**» Natação** Aprendizagem das técnicas: ➢ Técnica de Crawl ➢ Técnica de Costas ➢ Técnica de Bruços	

ESCOLA BÁSICA 2,3 MIGUEL LEITÃO DE ANDRADA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE

PLANEAMENTO ANUAL – ATIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2023/2024

» Ginástica ➢ Rolamento à frente de pernas unidas e fletidas ➢ Rolamento à retaguarda de pernas unidas e fletidas ➢ Posição de equilíbrio – avião ➢ Salto de Eixo ➢ Roda **» Voleibol** ➢ Passe ➢ Manchete ➢ Serviço por baixo ➢ Jogos reduzidos (1X1 e 2X2) **» Desportos de raquetes** ➢ Iniciação ao Badmínton ➢ Iniciação ao Ténis		➢ Condução de Bola ➢ Jogo reduzido (3X3 e 4X4) **» Ginástica** ➢ Ponte ➢ Salto de coelho com saída de eixo(plinto) ➢ Apoio Facial Invertido de Braços ➢ Apoio Facial Invertido de Cabeça **» Luta** ➢ Jogos de desequilíbrio ➢ Jogos de toques ➢ Jogos de saudação **» Atividades rítmicas eexpressivas** ➢ Dança **» Patinagem** ➢ Deslize individual ou com apoio de um colega, com mudanças de direção			

PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2023/2024

		➢ Deslize com apoio num pé ➢ Deslizes com elevação de um joelho ➢ Realização de círculos ➢ Contornar obstáculos Jogo da apanhada			