



## PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2016/2017

### 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 – 2016/2017**

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

Domínio	Capacidades a desenvolver
<u>Psicomotor</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- coordenação motora global;</li> <li>- execução de elementos e gestos técnicos e táticos específicos a cada modalidade;</li> <li>- resistência geral;</li> <li>- flexibilidade e agilidade;</li> <li>- ritmo;</li> <li>- controlo da orientação espacial;</li> <li>- velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento;</li> <li>- equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e/ou limitado;</li> <li>- autoestima;</li> <li>- autoconfiança;</li> <li>- motivação intrínseca.</li> </ul>
<u>Sócio afetivo</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respeito pelo próximo;</li> <li>- cooperação;</li> <li>- responsabilidade;</li> <li>- cordialidade e autocontrolo;</li> </ul>
<u>Cognitivo</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretação correta dos exercícios realizados;</li> <li>- Compreensão, aplicação e cumprimento de regras;</li> <li>- Realização de forma correta das componentes críticas de cada exercício;</li> <li>- Expressão oral com correção de alguns elementos da atividade;</li> <li>- Utilização destas aprendizagens noutras áreas curriculares;</li> </ul>



## **PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2016/2017**

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.



**ESCOLA BÁSICA 2,3 MIGUEL LEITÃO DE ANDRADA**  
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE**



**PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2016/2017**

Níveis de Prática:

- ✚ Para todos, práticas de exercícios de reduzidas exigências técnicas e materiais;
- ✚ Integradas no processo de formação desportiva.

Assim, no 1º/2º ano, as crianças devem realizar múltiplas situações, preferencialmente lúdicas, que lhes permitam um aumento do seu repertório 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.



ESCOLA BÁSICA 2,3 MIGUEL LEITÃO DE ANDRADA  
 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE



PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2016/2017

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

- + **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 – 2016/2017

1º e 2º ano

1º PERIODO	Nº de aulas	2º PERIODO	Nº de aulas	3º PERIODO	Nº de aulas
<p><b>» Perícias e Manipulações</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Circuitos</li> <li>➤ Estafetas</li> <li>➤ Cordas, arcos, bolas e raquetes</li> </ul> <p><b>» Jogos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogo do “Lencinho”</li> <li>➤ Jogo “Cabra Cega”</li> <li>➤ Jogo das cadeiras/arcos</li> <li>➤ Jogo do “Mata livre”, etc..</li> <li>➤</li> </ul> <p><b>» Atividades Rítmicas e Expressivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogo da Estátua</li> <li>➤ Jogo do espelho</li> <li>➤ Jogos musicados</li> </ul> <p><b>» Natação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Adaptação ao meio aquático</li> </ul>		<p><b>» Jogos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogo do “Lencinho”</li> <li>➤ Jogo “Rabo de Raposa”</li> <li>➤ Jogo “Mata Livre”, etc..</li> </ul> <p><b>» Deslocamentos e Equilíbrios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Circuitos</li> <li>➤ Estafetas</li> </ul> <p><b>» Atividades Rítmicas e Expressivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogo dos abraços</li> <li>➤ Jogo das cadeiras</li> <li>➤ Jogo do espelho</li> <li>➤ Jogos de ritmo</li> </ul> <p><b>» Natação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Adaptação ao meio aquático</li> </ul>		<p><b>» Jogos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogo dos “Lencinho”</li> <li>➤ Jogo “Batata quente”</li> <li>➤ Jogo da palavra mistério</li> <li>➤ Jogo “troca de lugar”, etc..</li> </ul> <p><b>» Perícias e Manipulações</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Circuitos</li> <li>➤ Estafetas</li> <li>➤ Cordas, arcos, bolas e raquetes</li> </ul> <p><b>» Natação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Adaptação ao meio aquático</li> </ul> <p><b>» Patinagem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Iniciação à patinagem</li> <li>➤ Posição base</li> <li>➤ Quedas</li> <li>➤ Deslize com apoio de colega</li> </ul>	



ESCOLA BÁSICA 2,3 MIGUEL LEITÃO DE ANDRADA  
 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE



PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2016/2017

3º e 4º ano

1º PERIODO	Nº de aulas	2º PERIODO	Nº de aulas	3º PERIODO	Nº de aulas
<p><b>» Jogos Pré-Desportivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bola ao capitão</li> <li>➤ Jogo do “Mata Livre”</li> <li>➤ Jogo da “Rabia”</li> <li>➤ Jogo dos passes, etc..</li> </ul> <p><b>» Andebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe</li> <li>➤ Receção</li> <li>➤ Drible</li> <li>➤ Remate</li> <li>➤ Situação Jogo reduzido (3x3 / 4X4)</li> </ul> <p><b>» Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rolamento à frente de pernas unidas e fletidas</li> <li>➤ Rolamento à retaguarda de pernas unidas e fletidas</li> </ul>		<p><b>» Jogos Pré-Desportivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bola ao capitão</li> <li>➤ Jogo do “Mata”</li> <li>➤ Jogo da “Rabia”</li> <li>➤ Jogo dos passes, etc..</li> </ul> <p><b>» Basquetebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Drible</li> <li>➤ Passe de peito</li> <li>➤ Passe picado</li> <li>➤ Lançamento em apoio</li> <li>➤ Situação jogo reduzido (2X2)</li> </ul> <p><b>» Futebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe</li> <li>➤ Receção</li> <li>➤ Drible</li> <li>➤ Remate</li> </ul>		<p><b>» Jogos Pré-Desportivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogo do “Mata”</li> <li>➤ Jogo da “Rabia”</li> <li>➤ Jogo dos passes, etc..</li> </ul> <p><b>» Perícias e Manipulações</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saltos</li> <li>➤ Corrida</li> <li>➤ Estafetas</li> </ul> <p><b>» Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe</li> <li>➤ Manchete</li> <li>➤ Serviço por baixo</li> <li>➤ Jogos reduzidos (1X1 e 2X2)</li> </ul> <p><b>» Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salto de Eixo</li> <li>➤ Roda</li> </ul>	



ESCOLA BÁSICA 2,3 MIGUEL LEITÃO DE ANDRADA  
 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE



**PLANEAMENTO ANUAL – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 2016/2017**

<p>➤ Posição de equilíbrio – avião</p> <p style="text-align: center;"><b>» Natação</b></p> <p>Aprendizagem das técnicas:</p> <p>➤ Técnica de Crawl</p> <p>➤ Técnica de Costas</p> <p style="text-align: center;"><b>» Patinagem</b></p> <p>➤ Deslize individual ou com apoio de um colega, com mudanças de direção</p> <p>➤ Deslize com apoio num pé</p> <p>➤ Deslizes com elevação de um joelho</p> <p>➤ Realização de círculos</p> <p>➤ Contornar obstáculos</p> <p>➤ Jogo da apanhada</p>		<p>➤ Condução de Bola</p> <p>➤ Jogo reduzido (3X3 e 4X4)</p> <p style="text-align: center;"><b>» Ginástica</b></p> <p>➤ Ponte</p> <p>➤ Salto de coelho com saída de eixo (plinto)</p> <p style="text-align: center;"><b>» Desportos de raquetes</b></p> <p>➤ Iniciação ao Badmínton</p> <p>➤ Iniciação ao Ténis</p> <p style="text-align: center;"><b>» Natação</b></p> <p>Aprendizagem das técnicas:</p> <p>➤ Técnica de Crawl</p> <p>➤ Técnica de Costas</p> <p>➤ Técnica de Bruços</p>		<p>➤ Apoio Facial Invertido de Braços</p> <p>➤ Apoio Facial Invertido de Cabeça</p> <p style="text-align: center;"><b>» Luta</b></p> <p>➤ Jogos de desequilíbrio</p> <p>➤ Jogos de toques</p> <p>➤ Jogos de saudação</p> <p style="text-align: center;"><b>» Atividades rítmicas e expressivas</b></p> <p>➤ Dança</p> <p style="text-align: center;"><b>» Natação</b></p> <p>Aprendizagem das técnicas:</p> <p>➤ Técnica de Crawl</p> <p>➤ Técnica de Costas</p> <p>➤ Técnica de Bruços</p>
--	--	---	--	---

**Os Professores**  
 Abílio Carvalho  
 Hugo Carvalho  
 2016/2017