

Agrupamento de Escolas de Santiago do Cacém
Planificação Anual – Atividade Física e Desportiva
Ano Letivo 2015 /2016

Enquadramento

Durante a realização da atividade física, a criança ao efetuar diferentes experiências utilizando o seu corpo reage aos diversos estímulos do meio envolvente, recebendo assim através dos sentidos toda a informação útil (táctil, visual e auditiva), sobre o qual irá construir as imagens mentais que lhe permitirão a formação de conceitos.

Sabendo da valorização social que a atividade física e desportiva contém e por acreditamos que a escola tem uma função central na elevação da prática desportiva das crianças e dos jovens, deve-se procurar implementar um modelo que os atraia e lhes desenvolva os conhecimentos e competências necessárias, sem que daí resulte a existência de praticas que estimulem a especialização precoce.

A atividade física e desportiva tem subjacente uma conceção de educação integrada, a partir dos conhecimentos adquiridos na vida familiar e na comunidade de origem de cada aluno.

1º e 2º Ano de Escolaridade

Blocos

- ✓ Perícia e Manipulação
- ✓ Deslocamentos e equilíbrio
- ✓ Atividades de exploração da Natureza
- ✓ Jogos de oposição e luta
- ✓ Jogos

Objetivos Gerais:

- ✓ Elevar o nível funcional das capacidades físicas, entre elas, a velocidade de reacção e de execução e a coordenação motora dos diversos segmentos corporais.,
- ✓ Melhorar a execução de acções motoras básicas, como o deslocamento e o equilíbrio.
- ✓ Melhorar o conhecimento corporal e a noção espacial, aliando o controlo da postura.
- ✓ Desenvolvimento da Flexibilidade.
- ✓ Desenvolver as noções de Lateralidade.
- ✓ Desenvolver a Perícia Óculo -pedal e óculo-manual.
- ✓ Desenvolver as capacidades psíquicas da cooperação, espírito de entreaajuda, solidariedade e igualdade.

Objetivos Específicos a desenvolver:

- ✓ Realizar acções motoras básicas, segundo uma estrutura lógica de progressão de dificuldade, encadeando movimentos com os diversos segmentos corporais.
- ✓ Participar com empenho no aperfeiçoamento da habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.
- ✓ Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.
- ✓ Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras definidas para a turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor.

Definição das atividades a desenvolver :

Perícia e Manipulação

- ✓ Realização de acções motoras básicas com aparelhos portáteis.
- ✓ Realização de acções motoras básicas com aparelhos portáteis para noção espacial e coordenativa.
- ✓ Realização de acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica.
- ✓ Combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao jeito pretendido de movimentação do aparelho.
- ✓ Lançar objectos com determinado objectivo com uma e duas mãos.
- ✓ Receber objectos com as duas mãos e devolver os mesmos.

- ✓ Realizar acções motoras com definição de lado direito e esquerdo.
- ✓ Realizar toques de raquete com as duas mãos, com e sem ressalto de bola.
- ✓ Driblar e transportar bolas com ambas as mãos mantendo a direcção desejada.
- ✓ Driblar e transportar bolas com ambos os pés mantendo a direcção desejada.
- ✓ Driblar e transportar bolas com outros segmentos corporais, mantendo a direcção desejada.
- ✓ Realizar lançamentos de objectos em distância e altura com ambas as mãos.
- ✓ Realizar lançamentos de objectos em distância e altura com ambos os pés.
- ✓ Rolar a bola com os membros superiores/inferiores, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos elementos corporais.
- ✓ Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
- ✓ Fazer toques de sustentação com um objecto com os membros superiores e a cabeça, colocando-se no ponto de queda do mesmo.
- ✓ Fazer toques de sustentação com um objecto com os membros inferiores, colocando-se no ponto de queda do mesmo
- ✓ Cabecear uma bola realizando deslocamentos.
- ✓ Passar a bola a um colega de turma em diferentes momentos, posições e situações.
- ✓ Rolar um arco ao longo de uma distância definida, executando pequenos toques para a esquerda e a direita.
- ✓ Lançar objectos em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima com cada uma e ambas as mãos.
- ✓ Saltar á corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
- ✓ Receber a bola com o pé esquerdo e direito controlando-a e devolvendo-a.

Deslocamentos e equilíbrios

- ✓ Rastejar deitado, em posição dorsal e ventral, movimentando-se em todas as direcções.
- ✓ Rolar sobre si próprio em posições diferentes.
- ✓ Fazer cambalhota á frente, de pernas juntas e afastadas;
- ✓ Fazer cambalhota á retaguarda sobre um colchão
- ✓ Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados com chamada a pés juntos.
- ✓ Saltar para um plano superior, após chamada a pés juntos.
- ✓ Saltar para um plano inferior, após chamada a pés juntos
- ✓ Saltar de um plano superior para um plano inferior em diversas posições.
- ✓ Cair voluntariamente num colchão e no solo partindo de diferentes posições.
- ✓ Saltar de um plano superior com recepção equilibrada no colchão.
- ✓ Suspender e balançar numa barra, saindo em equilíbrio.
- ✓ Transpor obstáculos sucessivos, em corrida.
- ✓ Subir e descer pela tracção dos braços um banco sueco.
- ✓ Realizar salto de coelho no solo com amplitudes variadas.
- ✓ Subir e descer uma corda suspensa.
- ✓ Saltar em comprimento após uma corrida de balanço.
- ✓ Saltar em altura tocando num objecto suspenso.
- ✓ Utilização de aparelhos, tais como o skate, a trotineta e a bicicleta

Atividades de exploração da Natureza

- ✓ Integrar habilidades motoras num ambiente exterior.
- ✓ Aplicar o sentido de orientação no espaço em clima de descoberta.
- ✓ Estimular o respeito e a preservação do meio ambiente.

Jogos de oposição e luta

- ✓ Jogos da luta de galos.
- ✓ Jogo do golpe ao joelho.
- ✓ Jogo do golpe ao ombro.

Jogos

- ✓ Jogos coletivos (Bola ao Capitão, Bola ao Fundo, Bola ao Centro, etc...).
- ✓ Jogos de Perícia Individual (Jogo do Mata, Jogo da Cabra Cega, Jogo do Lenço, Jogos das Cadeiras, jogo do toca e foge, etc...)
- ✓ Jogos Tradicionais
- ✓ Estafetas individuais / grupo com manipulação de materiais.
- ✓ Outros jogos lúdicos

3º e 4º Ano de Escolaridade

Blocos

- ✓ Jogos pré-desportivos
- ✓ Ginástica
- ✓ *Atletismo*
- ✓ Andebol
- ✓ Basquetebol
- ✓ Voleibol
- ✓ Futebol

Objetivos Gerais:

- ✓ Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma.
- ✓ Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades.
- ✓ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.
- ✓ Elevar a Resistência Geral.
- ✓ Melhorar a Velocidade de Reacção simples e complexa de execução de acções motoras básicas e de deslocamento.
- ✓ Desenvolvimento da Flexibilidade.
- ✓ Controlo de postura.
- ✓ Equilíbrio dinâmico em situações de aceleração e de apoio instável e ou limitado.

- ✓ Controlo da orientação espacial.
- ✓ Ritmo.
- ✓ Agilidade.
- ✓ Introdução e desenvolvimento de competências que serão mais tarde aplicadas no 2º ciclo.

Objetivos Específicos a desenvolver:

- ✓ Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.
- ✓ Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor.
- ✓ Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento de movimentos conjugando as qualidades pela movimentação do aparelho.
- ✓ Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação ás oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.
- ✓ Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados á expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia composições musicais.
- ✓ Escolher e realizar habilidades apropriadas, em percursos na natureza ,de acordo com as características do terreno, respeitando as regras.

Definição das Atividades a desenvolver :

Jogos Pré-Desportivos

- ✓ Jogo da “Rabia”, jogo do bola ao capitão, jogo do stop, jogo dos passes, jogo do mata.
- ✓ Futebol Aranha.
- ✓ Futebol Humano.
- ✓ Jogos com ritmo musical.

Ginástica

- ✓ Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos:
- ✓ Realização de acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica.
- ✓ Combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao jeito pretendido de movimentação do aparelho.
- ✓ Realizar posições de equilíbrio.
- ✓ Executar a cambalhota á frente em várias posições e á retaguarda.
- ✓ Subir para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical.
- ✓ Passar por pino e seguido de cambalhota á frente.
- ✓ Saltar ao eixo.
- ✓ Lançar e receber o arco, na vertical.
- ✓ Lançar o arco para a frente no solo, fazendo-o voltar para trás.
- ✓ Lançar objectos com determinado objectivo com uma e duas mãos.

- ✓ Salto de coelho.
- ✓ Efectuar o pino de cabeça.
- ✓ Saltar á corda.

Atletismo

- ✓ Introdução às corridas de velocidade
- ✓ Introdução às corridas de velocidade em estafetas, com passagem de testemunho.
- ✓ Introdução às corridas de resistência.
- ✓ Introdução ao salto em comprimento.
- ✓ Introdução ao salto em altura.
- ✓ Introdução ao lançamento do peso.

Andebol

- ✓ Driblar e transportar bolas com ambas as mãos, mantendo a direcção desejada.
- ✓ Realizar remate á baliza;
- ✓ Efectuar o passe para um companheiro de equipa, recebendo também a bola com ambas as mãos.
- ✓ Conhecer as principais regras da modalidade.
- ✓ Realizar jogos reduzidos cumprindo objectivos previamente definidos.

Basquetebol

- ✓ Driblar e transportar bolas com ambas as mãos, mantendo a direcção desejada.
- ✓ Realizar o lançamento ao cesto;
- ✓ Efectuar o passe (peito e picado) para um companheiro de equipa, recebendo também a bola com ambas as mãos
- ✓ Conhecer as principais regras da modalidade.
- ✓ Realizar jogos reduzidos cumprindo objetivos previamente definidos

Voleibol

- ✓ Realização das posições base de defesa e ataque (Manchete, passe por cima, serviço normal por baixo)
- ✓ Conhecer as principais regras da modalidade.
- ✓ Realizar jogos reduzidos cumprindo objetivos previamente definidos

Futebol

- ✓ Conduzir a bola com ambos os pés na direcção desejada.
- ✓ Realizar o remate á baliza.
- ✓ Efectuar toques de sustentação com ambos os pés.
- ✓ Efectuar o passe com as diferentes partes do pé para um companheiro de equipa, recebendo também a bola com ambos os pés.
- ✓ Conhecer as principais regras da modalidade.
- ✓ Realizar jogos reduzidos cumprindo objetivos previamente definido.

Plano Anual de Atividade Física e Desportiva / 1º e 2º ano de escolaridade

Calendarização	Conteúdos	Objetivos Específicos	Atividades/ Estratégias	Recursos e Materiais	Avaliação
1º Período	<p>Perícias e Manipulações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes objetos (cordas; arcos; bolas; etc.); - Desenvolver a lateralidade 	Ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	<p>Atividades:</p> <p>Atividades de manipulação com bola, raquete, arco de forma isolada e em conjunto</p> <p>Estratégias:</p> <p>Partir progressivamente do domínio dos objetos em situações individual e a pares.</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Raquetas; Cestos.	<p>Observação direta:</p> <p>Interação Iniciativa Interesse Empenho</p>
	<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajustar o equilíbrio às Ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos; 	Ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos	<p>Atividades:</p> <p>Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer rolamento)</p> <p>Estratégias:</p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Colchões; Bancos suecos; Plinto; Boque; Espaldares.	
	<p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras definidas para a turma. 	Desenvolver as capacidades psíquicas da cooperação, espírito de entreajuda, solidariedade e igualdade.	Bola ao Capitão, Bola ao Fundo, Bola ao Centro, etc...	Coletes; Bolas; Pinos	

Plano Anual de Atividade Física e Desportiva / 1º e 2º ano de escolaridade

Calendarização	Conteúdos	Objetivos Específicos	Atividades/ Estratégias	Recursos e Materiais	Avaliação
2º Período	<p>Perícias e Manipulações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes objetos (cordas; arcos; bolas; etc.); - Desenvolver a lateralidade 	Ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	<p>Atividades:</p> <p>Atividades de manipulação com bola, raquete, arco de forma isolada e em conjunto</p> <p>Estratégias:</p> <p>Partir progressivamente do domínio dos objetos em situações individual e a pares.</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Raquetas; Cestos.	<p>Observação direta:</p> <p>Interação</p> <p>Iniciativa</p> <p>Interesse</p> <p>Empenho</p>
	<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos; 	Ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos	<p>Atividades:</p> <p>Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer rolamento)</p> <p>Estratégias:</p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Colchões; Bancos suecos; Plinto; Boque; Espaldares.	
	<p>Jogos de Oposição e Luta</p>	<p>Controlar a agressividade e respeitar as regras;</p> <p>Ajustar os comportamentos em função das ações e reações do oposição.</p>	<p>Atividades:</p> <p>Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, etc.)</p>	Coletes; Colchões	

Plano Anual de Atividade Física e Desportiva / 1º e 2º ano de escolaridade

Calendarização	Conteúdos	Objetivos Específicos	Atividades/ Estratégias	Recursos e Materiais	Avaliação
3º Período	<p>Perícias e Manipulações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes objetos (cordas; arcos; bolas; etc.); - Desenvolver a lateralidade 	Ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	<p>Atividades:</p> <p>Atividades de manipulação com bola, raquete, arco de forma isolada e em conjunto</p> <p>Estratégias:</p> <p>Partir progressivamente do domínio dos objetos em situações individual e a pares.</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Raquetas; Cestos.	<p>Observação direta:</p> <p>Interação</p> <p>Iniciativa</p> <p>Interesse</p> <p>Empenho</p>
	<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos; 	Ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos	<p>Atividades:</p> <p>Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer rolamento)</p> <p>Estratégias:</p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Colchões; Bancos suecos; Plinto; Boque; Espaldares.	
	<p>Atividades de Exploração da Natureza</p>	Escolher e realizar habilidades apropriadas, em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente	<p>Atividades:</p> <p>Realiza percursos no exterior, com acompanhamento do professor (caça ao tesouro)</p>	Mapas	

Plano Anual de Atividade Física e Desportiva / 3º e 4º ano de escolaridade

Calendarização	Conteúdos	Objetivos Específicos	Atividades/ Estratégias	Recursos e Materiais	Avaliação
1º Período	<p>Jogos Pré-Desportivos - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos;</p>	<p>Colabora com os companheiros nos jogos, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p>	<p>Atividades Abordar a modalidade através de jogos pré-desportivos, como por exemplo, Bola ao capitão, stop, raba, jogo de passes, bola ao poste, etc.</p>	<p>Arcos; Coletes; Bolas; Pinos; Cordas; Balizas.</p> <p>Arcos; Bolas; Cordas; Colchões; Bancos suecos; Plinto; Boque; Espaldares; Fitas;</p> <p>Bolas; Cestos; Pinos; Coletes; Arcos;</p>	<p>Observação direta: Interação Iniciativa Interesse Empenho</p>
	<p>Ginástica - Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.</p>	<p>Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas);</p> <p>Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).</p>	<p>Atividades Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos;</p>		
	<p>Basquetebol - Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</p>	<p>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade</p>	<p>Atividades Driblar a bola; Passa e recebe a bola; Lançar a bola ao cesto; Intercepta a bola; Criar linhas de passe; Desmarcações; Jogo reduzido 3x3</p> <p>Estratégias Utilizar formas lúdicas e simplificadas para a aquisição das competências fundamentais.</p>		

Plano Anual de Atividade Física e Desportiva / 3º e 4º ano de escolaridade

Calendarização	Conteúdos	Objetivos Específicos	Atividades/ Estratégias	Recursos e Materiais	Avaliação
2º Período	<p>Jogos Pré-Desportivos - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos;</p>	<p>Colabora com os companheiros nos jogos, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p>	<p>Atividades Abordar a modalidade através de jogos pré-desportivos, como por exemplo, Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc.</p>	<p>Arcos; Coletes; Bolas; Pinos; Cordas; Balizas.</p>	<p>Observação direta: Interação Iniciativa Interesse Empenho</p>
	<p>Andebol - Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</p>	<p>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade</p>	<p>Atividades Driblar a bola; Passa e recebe a bola; Remate; Intercepta a bola; Criar linhas de passe; Desmarcações; Jogo reduzido</p>		
	<p>Voleibol - Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</p>	<p>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade</p>	<p>Atividades Sustenta com os dedos um balão/bola; Executar o passe; Realizar receção da bola; Envia a bola por cima da rede em passe; Coloca-se debaixo da bola para executar o passe, etc...</p>	<p>Bolas; Pinos; Coletes; Arcos; Rede;</p>	

Plano Anual de Atividade Física e Desportiva / 3º e 4º ano de escolaridade

Calendarização	Conteúdos	Objetivos Específicos	Atividades/ Estratégias	Recursos e Materiais	Avaliação
3º Período	<p>Jogos Pré-Desportivos</p> <p>- Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos;</p>	<p>Colabora com os companheiros nos jogos, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p>	<p>Atividades</p> <p>Abordar a modalidade através de jogos pré-desportivos, como por exemplo, Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc.</p>	<p>Arcos; Coletes; Bolas; Pinos; Cordas; Balizas.</p>	<p>Observação direta:</p> <p>Interação</p> <p>Iniciativa</p> <p>Interesse</p> <p>Empenho</p>
	<p>Futebol</p> <p>- Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</p>	<p>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade</p>	<p>Atividades</p> <p>Driblar a bola; Passa e recebe a bola; Condução da bola; Remate; Intercepta a bola; Criar linhas de passe; Desmarcações; Jogo reduzido</p>		
	<p>Atletismo</p>	<p>Realiza saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares</p>	<p>Atividades</p> <p>Realiza corrida de velocidade; Executa corrida de estafetas; Executa corrida de obstáculos; Salto em altura; Salto em comprimento; Lançamento do peso</p> <p>Estratégias</p> <p>Utilizar formas lúdicas e simplificadas para a aquisição das competências fundamentais.</p>	<p>Postes; Colchões; Cordas</p>	

