

# Planificação Anual

Ano letivo de 2024/2025

## Atividade de Enriquecimento Curricular

Nome da AEC: Atividade Física e Desportiva

Ano de escolaridade: 1º, 2º, 3º e 4º anos

Dinamizador: Técnico Superior de Desporto do Município



## Introdução

A AEC de Educação Física e Desportiva tem como objetivo melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras.

Nas suas atividades procura alargar o desenvolvimento integral do aluno e o espírito desportivo e do fair-play, implementar o respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes. Pretende também fomentar 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.

### 1. Objetivos gerais

Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras condicionais e coordenativas dos alunos:

- Resistência geral;
- Força (resistente, rápida, máxima);
- Velocidade (reação, execução, deslocamento);
- Flexibilidade;
- Destreza / Agilidade;
- Equilíbrio;
- Coordenação (óculo-manual, óculo-pedal);
- Controlo da orientação espaço-temporal;
- Ritmo;
- Diferenciação Cinestésica.

### 2. Metodologia

Nesta AEC, pretende-se que seja adotada uma metodologia integrada e de grupo. As atividades desportivas sugeridas são diferenciadas e com diferentes níveis de execução e dificuldade, oferecendo assim, a possibilidade dos alunos adquirirem novas competências.

Os exercícios não deverão ser de extrema exigência física, técnica ou material.



### 3. Planificações

<p align="center"><b>Planificação Anual</b></p> <p align="center"><b><u>1º e 2º</u> anos de escolaridade</b></p> <p align="center"><b>AEC: <u>Atividade Física e Desportiva</u></b></p> <p align="center"><b>2024/2025</b></p>				
Unidade	Conteúdos	Competências	Atividades	Recursos/Materiais
Exploração da Natureza	<p>Abordagens interdisciplinares, em corrida, em marcha, grupo ou individualmente;</p> <p>Tomar medidas especiais de segurança.</p>	<p>Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características;</p> <p>Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;</p> <p>Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente.</p>	<p>Percursos e jogos de orientação em abordagens.</p>	<p>Equipamento de Ginástica</p> <p>Sinais de transito.</p>



<p><b>Deslocamento e Equilíbrio</b></p>	<p>Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupos, tomando medidas especiais de segurança.</p>	<p>Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.</p>	<p>Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento).</p> <p>Percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: andas e patins.</p>	<p>Equipamento e aparelhos de Ginástica</p> <p>Patins</p>
<p><b>Ritmo e Expressão</b></p>	<p>Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, ou individualmente. A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimentos.</p>	<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.</p>	<p>Todas as formas de dança: folclore, danças de salão, hip-hop, etc;</p> <p>Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro).</p>	<p>Equipamento de Ginástica</p> <p>Aparelhagem</p>
<p><b>Jogos</b></p>	<p>A dimensão do espaço de jogo e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo / equipa;</p> <p>Jogos característicos da respetiva região e, numa perspetiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores.</p>	<p>Praticar jogos infantis cumprindo as regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações e características desses jogos;</p> <p>Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e urbana e praticar os jogos.</p>	<p>Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.)</p>	<p>Equipamento de jogos tradicionais;</p> <p>Cadeiras;</p> <p>Lenços;</p> <p>Giz.</p>



Perícia e Manipulação	Partir progressivamente do domínio dos objetos em situação individual e a pares.	Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.	Atividades de manipulação com bola, raqueta, arcos e corda.	Equipamento de ginástica; Bolas; Raquetes; Arcos; Corda.
Oposição e Luta	Abordagens lúdicas, agrupando as crianças em função da sua estatura e peso.	Controlar a agressividade e respeitar as regras; Ajustar os comportamentos em função das ações e reações	Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, etc.).	Equipamento de ginástica; Tapetes.

**Planificação Anual**

**3º e 4º anos de escolaridade**

**AEC: Atividade Física e Desportiva**

**2024/2025**

Unidade	Conteúdos	Competências	Atividades	Recursos/Materiais
---------	-----------	--------------	------------	--------------------



<p>Jogos Pré-Desportivos</p>	<p>Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica.</p>	<p>Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos;</p> <p>Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.</p>	<p>Bola ao capitão, stop, jogo da rabiã, jogo dos passes, jogo do mata, bola ao poste, etc.</p>	<p>Equipamento de ginástica; Bolas</p>
<p>Atletismo</p>	<p>Utilizar formas lúdicas; Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento do esforço individual aos resultados coletivos.</p>	<p>Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.</p>	<p>Corridas, saltos e estafetas.</p>	<p>Equipamento de atletismo; Estafetas</p>
<p>Jogos Coletivos</p> <p>Andebol; Basquetebol; Futebol e Voleibol</p>	<p>Explicar globalmente o jogo, focando o objetivo e apresentando progressivamente as regras que o caracterizam;</p> <p>Adequar o número de elementos da cada equipa para facilitar a compreensão do jogo e permitir mais oportunidades de prática;</p> <p>Trocar frequentemente as funções de cada um, para evitar a especialização precoce.</p>	<p>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;</p> <p>Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</p>	<p>Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa;</p> <p>Situações de exercício;</p> <p>Jogo.</p>	<p>Equipamento de atletismo; Bolas; Balizas.</p>



Ginástica	Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados.	Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.	Enrolamento, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas).  Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).	Equipamento e aparelhos de ginástica; Tapetes; Bolas, Arcos e Cordas
Deslocamentos e Equilíbrio	Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupos, tomando medidas especiais de segurança.	Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento).  Percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: andas e patins.	Equipamento e aparelhos de Ginástica  Patins
Perícia e Manipulação	Partir progressivamente do domínio dos objetos em situação individual e a pares.	Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.	Atividades de manipulação com bola, raqueta, arcos e corda.	Equipamento de ginástica; Bolas; Raquetes; Arcos; Corda.
Testes de Condição Física	Realização dos testes no início e no final do ano letivo.	Aferir as capacidades físicas dos alunos nos vários parâmetros e, controlar a sua evolução, realizando testes no início e fim do ano letivo.	Testes de flexibilidade, força inferior, velocidade, força média, agilidade e resistência.	Equipamento de ginástica;

