

Planificação Anual

Ano letivo de 2024/2025

Atividade de Enriquecimento Curricular

Nome da AEC: Equitação

Ano de escolaridade: 1º;2º;3º,4º



Introdução

Todas as crianças deveriam aprender três coisas: nadar (por uma questão de sobrevivência), praticar um desporto de equipa (para socializar, aprender a ceder, organizar-se em grupo) e andar a cavalo: para aprender todo o resto!

Conseguir dominar um animal de grande porte, com vontade própria, é uma experiência única e a prática regular traz inúmeros benefícios para as crianças, pois melhora a sua condição física relacionada ao desenvolvimento de força, coordenação e equilíbrio. Também melhora as suas habilidades cognitivas, aprimorando a tomada de decisões e seguindo instruções. Andar a cavalo também traz uma infinidade de benefícios a nível emocional, pois não é apenas uma prática divertida, mas também aumenta a autoestima e o desenvolvimento da empatia.

1. Objetivos gerais

- Contribuir para a divulgação das atividades ligadas ao cavalo e às atividades equestres;
- Promover a prática da equitação como atividade lúdica;
- Difundir o ensino e a prática da equitação entre a comunidade em geral, nomeadamente entre os jovens.
- Contribuir para a difusão das atividades ao ar livre e do respeito e amizade pelos animais, em geral, e pelo cavalo, em particular.

2. Metodologia

Aulas práticas com recurso a cavalos;

Limpeza dos animais e das instalações equestres;

Atividades lúdicas.



Planificação Anual

AEC: Equitação

2024/2025

Unidade	Conteúdos	Competências	Atividades	Recursos/Materiais
<p>Módulo I Equitação:</p> <p>- Aproximação e confiança entre Aluno/Cavalo</p> <p>- Iniciação ao Volteio com Cilhão</p>	<p>Aproximação ao cavalo sem receio,</p> <p>Aprender o nome dos materiais de limpeza,</p> <p>-Os princípios básicos da adaptação aos andamentos do cavalo: passo, trote,</p> <p>-Iniciar o volteio com cilhão</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conduzir o cavalo à mão; • Maneio do cavalo (limpeza geral do cavalo); • Montar a cavalo com Cilhão de volteio (Os princípios básicos da adaptação aos andamentos do cavalo: passo, trote). • Equilíbrio e flexibilidade com o cavalo a passo e a trote. 	<p>- Realizar a limpeza do cavalo.</p> <p>-Ajudar a aparelhar o cavalo.</p> <p>-Exercícios de ginástica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilhão; ➤ Manta para o dorso do cavalo; ➤ Guia; ➤ Chicote; ➤ Material de Limpeza do cavalo; ➤ Material de Limpezas das Camas; ➤ Proteções;



<p>Módulo II: Equitação</p> <p>Volteio com Cilhão</p>	<ul style="list-style-type: none"> Boas práticas de segurança a cavalo, Princípios da colocação em sela, 	<ul style="list-style-type: none"> Saber executar a limpeza do cavalo Adquirir equilíbrio e flexibilidade a cavalo. Montar a cavalo com o suporte de um cilhão com duas argolas, para se segurar e uma manta com assento. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar a limpeza do cavalo. Ajudar a aparelhar o cavalo. Exercícios de ginástica 	<ul style="list-style-type: none"> Cilhão; Manta para o dorso do cavalo; Guia; Chicote; Material de Limpeza do cavalo; Material de Limpezas das Camas;
<p>Módulo III: Equitação</p> <p>Continuação do Volteio</p>	<ul style="list-style-type: none"> Colocação em sela Exercícios de colocação em sela , Formas de segurar nas rédeas, 	<ul style="list-style-type: none"> Iniciar o trabalho de volteio com exercícios de ginástica, 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar a limpeza do cavalo. Ajudar a aparelhar o cavalo. Exercícios de ginástica 	<ul style="list-style-type: none"> Guia; Chicote; Material de Limpeza do cavalo; Material de Limpezas das Camas
<p>Módulo IV: 2ºANO</p> <p>Equitação</p> <p>Consolidação do trabalho anterior</p>	<ul style="list-style-type: none"> Equilíbrio nos três andamentos do cavalo e alguma flexibilidade, 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar a limpeza do cavalo, Montar a cavalo Identificar as principais regiões do corpo do cavalo, 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar a limpeza do cavalo. Ajudar a aparelhar o cavalo. 	<ul style="list-style-type: none"> Cilhão; Manta para o dorso do cavalo; Guia; Chicote; Material de Limpeza do cavalo; Material de Limpezas das Camas



<p>Módulo V Equitação</p> <p>Iniciação aos exercícios de ginástica com rotação e elevação, a passo</p>	<p>Os movimentos de rotação definem-se de volta ao mundo e a tesoura, os movimentos de elevação definem-se de avião, de joelhos e de pé</p>	<p>-Conseguir realizar movimentos de rotação do corpo e posições de elevação sobre o dorso do cavalo com equilíbrio e descontraído,</p>	<p>- Limpeza do cavalo - Montar a cavalo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilhão; ➤ Manta para o dorso do cavalo; ➤ Guia; ➤ Chicote; ➤ Material de Limpeza do cavalo; ➤ Material de Limpezas das Camas
<p>Módulo VI Equitação</p> <p>Continuação de todo o trabalho dos módulos anteriores</p>	<p>-Montar a Cavalo - Limpeza do cavalo</p>	<p>- Saber executar a limpeza do cavalo; - Colocar em prática os conhecimentos e competências adquiridos anteriormente</p>	<p>- Montar a cavalo, - Limpeza do cavalo</p>	
<p>Módulo VII Equitação</p> <p>Volteio com Cilhão a passo, trote e galope, realizando exercícios de equilíbrio e flexibilidade</p>	<p>Ginástica nos três andamentos demonstrando equilíbrio e flexibilidade ligando-se ao movimento do cavalo</p>	<p>- Realizar a limpeza do cavalo; - Montar a cavalo;</p> <p>Realizar a limpeza do cavalo; Montar à guia e iniciar a condução do cavalo.</p>	<p>- Realizar a limpeza do cavalo. -Ajudar a aparelhar o cavalo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilhão; ➤ Manta para o dorso do cavalo; ➤ Guia; ➤ Chicote; ➤ Material de Limpeza do cavalo; ➤ Material de Limpezas das Camas



<p>Módulo VIII 3ºAno Equitação</p> <p>Início das transições aplicando as ajudas naturais</p>	<p>Aplicar a função das rédeas e das pernas para fazer transições de andamentos e paragens.</p>	<p>Realizar a limpeza do cavalo; Montar à guia e iniciar a condução do cavalo.</p>	<p>Montar a cavalo, - Limpeza do cavalo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilhão; ➤ Manta para o dorso do cavalo; ➤ Guia; ➤ Chicote; ➤ Material de Limpeza do cavalo; ➤ Material de Limpezas das Camas
<p>Módulo IX</p> <p>Início à aplicação das rédeas para dar a direção ao cavalo</p>	<p>Aprender e aplicar as rédeas simples para conduzir o cavalo.</p>	<p>-Realizar a limpeza do cavalo; - Montar a cavalo a passo e trote, conseguindo controlar os andamentos do cavalo e a condução.</p>	<p>Montar a cavalo, - Limpeza do cavalo</p>	
<p>Módulo X 4ºAno Equitação</p> <p>Confirmação da aplicação das ajudas naturais</p>	<p>Confirmar as aprendizagens do módulo VIII e XI</p>	<p>Montar a cavalo com arreio a passo e a trote; Realizar a limpeza do cavalo;</p>	<p>Montar a cavalo, - Limpeza do cavalo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilhão; ➤ Manta para o dorso do cavalo; ➤ Guia;



<p>Módulo XI Equitação</p> <p>Início ao volteio com sala a passo e trote</p>	<p>Colocação em sela com arreio aplicando as ajudas naturais para fazer as transições e condução do cavalo;</p>	<p>Montar a cavalo com arreio a passo e a trote- Realizar a limpeza do cavalo;</p>	<p>Montar a cavalo, - Limpeza do cavalo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chicote; ➤ Material de Limpeza do cavalo; ➤ Material de Limpezas das Camas
<p>Módulo XII Equitação</p> <p>Confirmação dos objetivos pretendidos</p>	<p>Execução da limpeza do cavalo Colocação em sela com arreio aplicando as ajudas naturais para fazer as transições e condução do cavalo.</p>	<p>Montar a cavalo com arreio a passo e trote demonstrando os princípios orientadores de uma boa colocação em sela: Flexibilidade, Equilíbrio, Solidez e à vontade dando por fim a ligação ao movimento.</p>	<p>Montar a cavalo, - Limpeza do cavalo</p>	

