



PLANO ANUAL

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

2023/2024

MORADA

Rua Miguel Torga, nº 170 loja 1
3030-165 Coimbra

CORREIO ELETRÓNICO

caspae@caspae.pt

TELEFONE

239 705 529 | 969 830 718

CASPAE, IPSS, Coimbra Registo n.º89/00
Instituição de Utilidade Pública

INTRODUÇÃO

PLANO ANUAL AEC 2023/2024

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



A Atividade Física e Desportiva é, preferencialmente, uma atividade realizada ao ar livre, nos campos de jogos ou nos telheiros da Escola.

Sempre que houver necessidade, em função por exemplo das condições climatéricas poderão ser realizadas outras atividades em contexto de sala de aula, de substituição às planificadas. Nestas serão abordados temas referentes a uma vida saudável (alimentação saudável, desporto, entre outros).

Desde as atividades físicas às atividades desportivas que podem ser coletivas ou individuais, iremos dar especial ênfase ao movimento, à concentração, à interajuda e ao bem-estar físico e psicológico.

Esta proposta de planificação poderá sofrer alterações de acordo com outros projetos/atividades que se considerem relevantes e de enriquecimento para o grupo.

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA):

As competências são combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes, são centrais no perfil dos alunos, na escolaridade obrigatória” (ME, 2017).

Tendo em consideração o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (ME, 2017), as áreas de competências consideradas no desenvolvimento da AEC de Atividade Física e Desportiva são:

- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
- Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- Bem-estar, saúde e ambiente;
- Consciência e Domínio do Corpo.

FINALIDADES DA AEC DE AFD

Orientações Programáticas, ME, 2007.

- Desenvolver as capacidades motoras dos alunos;
- 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;
- Promover o desenvolvimento integral do aluno, numa perspetiva interdisciplinar, de modo a favorecer o reforço da oferta educativa;
- 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;
- Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras nas atividades e por todos os intervenientes;
- Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação.

INFORMAÇÕES GERAIS

Para o desenvolvimento da planificação anual, apresentam-se informações transversais às atividades nela constantes, relativas às estratégias de implementação, local e recursos a utilizar, assim como às estratégias de avaliação preconizadas:

Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
<ul style="list-style-type: none">Trabalho de grupo reduzidoTrabalho individualTrabalho em circuitoTrabalho em estações	<p><u>Escola:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Pátio,Telheiros,Campo de jogos,Salas de aula eSalas da CAF.	Material de AFD, da Escola e/ou do CASPAE	Observação direta: <ul style="list-style-type: none">InteraçãoIniciativaInteresseEmpenhoOrganizaçãoAssiduidadeAutoavaliação



1º/2º ANO

1.º PERÍODO

ATIVIDADES PROPOSTAS	APRENDIZAGENS
<p>Jogos: Abordagem de práticas lúdico motoras associadas à cultura popular</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo “Barra do lenço” • Jogo da “Palavra mistério” • Jogo “Troca de lugar” • Jogo “O Rei Manda” • Jogo “Macaquinho do Chinês” 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a coordenação motora, Velocidade, Agilidade, Resistência, Flexibilidade, Força, Equilíbrio, Limites de espaço. • Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos. • Assimilar e cumprir as regras. • Participar com autonomia e sentido de responsabilidade.
<p>Perícia e Manipulação: Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuitos • Estafetas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lançar a bola (a um alvo e em distância). • Manipular a bola. • Manipular o arco. • Manipular a raquete/bola. • Manipular a corda. • Conduzir a bola. • Driblar. • Lançar e receber.
<p>Atividades Rítmicas e Expressivas: Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo da “Estátua” • Jogo da “Cadeira” • Jogo do “Espelho” • Hip Hop • Dança Juvenil 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar deslocamentos e movimentos, de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais. • Desenvolver a lateralidade bem como a estrutura rítmica: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Pular ◦ Saltitar ◦ Rodopiar ◦ Mudar de ritmo

1º/2º ANO

2.º PERÍODO

ATIVIDADES PROPOSTAS	APRENDIZAGENS
<p style="text-align: center;">Jogos</p> <p>Abordagem de práticas lúdico motoras associadas à cultura popular</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo “Barra do lenço” • Jogo da “Palavra mistério” • Jogo “Troca de lugar” • Jogo “O Rei Manda” • Jogo “Macaquinho do Chinês” 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a coordenação motora, Velocidade, Agilidade, Resistência, Flexibilidade, Força, Equilíbrio, Limites de espaço. • Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos. • Assimilar e cumprir as regras. • Participar com autonomia e sentido de responsabilidade.
<p style="text-align: center;">Deslocamentos e Equilíbrios</p> <p>Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuitos • Estafetas 	<ul style="list-style-type: none"> • Rastejar, rolar, saltar. • Transpor obstáculos. • Deslocar-se em corrida com fintas e mudanças de direção. • Rolar. • Rodar. • Saltar.
<p style="text-align: center;">Atividades Rítmicas e Expressivas</p> <p>Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo da “Estátua” • Jogo do “Espelho” • Hip Hop • Dança Juvenil 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar deslocamentos e movimentos de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais. • Desenvolver a lateralidade bem como a estrutura rítmica: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Pular ◦ Saltitar ◦ Rodopiar ◦ Mudar de ritmo

1º/2º ANO

3.º PERÍODO

ATIVIDADES PROPOSTAS	APRENDIZAGENS
<p>Jogos: Abordagem de práticas lúdico motoras associadas à cultura popular</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo “Barra do lenço” • Jogo da “Palavra mistério” • Jogo “Troca de lugar” • Jogo “O rei manda” • Jogo “Macaquinho do Chinês” 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a coordenação motora, Velocidade, Agilidade, Resistência, Flexibilidade, Força, Equilíbrio, Limites de espaço. • Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos. • Assimilar e cumprir as regras. • Participar com autonomia e sentido de responsabilidade.
<p>Perícia e Manipulação. Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuitos • Estafetas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lançar a bola (a um alvo e em distância). • Manipular a bola • Manipular o arco • Manipular a raquete/ bola • Manipular a corda • Conduzir a bola • Driblar • Lançar e receber
<p>Deslocamentos e Equilíbrios: Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuitos • Estafetas 	<ul style="list-style-type: none"> • Rastejar, rolar, saltar • Transpor obstáculos • Deslocar-se em corrida com fintas e mudanças de direção. • Rolar • Rodar • Saltar

3º/4º ANO

1.º PERÍODO

ATIVIDADES PROPOSTAS	APRENDIZAGENS
<p>Jogos Pré-desportivos: Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem dos jogos desportivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo "Bola ao Capitão" • Jogo do "Stop" • Jogo "Bola ao poste" • Jogo "Futebol humano" • Jogo "Assalto ao castelo" • Jogo da "Pedrinha" 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a coordenação motora, Velocidade, Agilidade, Resistência, Flexibilidade, Força, Equilíbrio, Limites de espaço. • Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos. • Assimilar e cumprir as regras. • Participar com autonomia e sentido de responsabilidade. • Adquirir potencialidades para aprendizagem dos jogos desportivos coletivos.
<p>Minigolfe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade. • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o taco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos.
<p>Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade. • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos. • Realizar formas modificadas de jogo e exercitação tático-técnica na relação jogador-bola e jogador-bola-adversário.
<p>Corfebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade. • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos.
<p>Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avião, Rolamento à frente, Rolamento atrás, Ponte, Salto ao eixo, Salto de gato, Salto de tesoura, Roda, Pino de braços, Pino de cabeça. • Realização de exercícios gímnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compor, realizar e analisar a ginástica, com destrezas no solo, aplicando alguns critérios de correção, técnica, expressão e combinação.

3º/4º ANO

2.º PERÍODO

ATIVIDADES PROPOSTAS	APRENDIZAGENS
<p>Jogos Pré-desportivos: Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem dos jogos desportivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo "Bola ao capitão" • Jogo do "Stop" • Jogo "Bola ao poste" • Jogo "Futebol humano" • Jogo "Assalto ao castelo" • Jogo da "Pedrinha" 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a coordenação motora, Velocidade, Agilidade, Resistência, Flexibilidade, Força, Equilíbrio, Limites de espaço. • Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos. • Assimilar e cumprir as regras. • Participar com autonomia e sentido de responsabilidade. • Adquirir potencialidades para aprendizagem dos jogos desportivos coletivos.
<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade. • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos. • Realizar formas modificadas de jogo e exercitação tático-técnica na relação jogador-bola e jogador-bola-adversário.
<p>Corfebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade. • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos.
<p>Minigolfe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade. • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o taco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos.
<p>Futebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade. • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos. • Realizar formas modificadas de jogo e exercitação tático-técnica na relação jogador-bola e jogador-bola-adversário.

3º/4º ANO

3.º PERÍODO

ATIVIDADES PROPOSTAS	APRENDIZAGENS
<p>Jogos Pré-desportivos: Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem dos jogos desportivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo "Bola ao capitão" • Jogo do "Stop" • Jogo "Bola ao poste" • Jogo "Futebol humano" • Jogo "Assalto ao castelo" • Jogo da "Pedrinha" 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a coordenação motora, Velocidade, Agilidade, Resistência, Flexibilidade, Força, Equilíbrio, Limites de espaço. • Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos. • Assimilar e cumprir as regras. • Participar com autonomia e sentido de responsabilidade. • Adquirir potencialidades para aprendizagem dos jogos desportivos coletivos.
<p>Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida; • Saltos; • Estafetas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas • Realizar as ações motoras fundamentais da modalidade.
<p>Corfebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade; • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos.
<p>Minigolfe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade. • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o taco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos.
<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade; • Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas; • Realizar formas modificadas de jogo e exercitação tático-técnica na relação jogador-bola e jogador-bola-adversário.