

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2023/2024

ATIVIDADE: JUDO – AAAF

ANO: PRÉ-ESCOLAR

No que concerne ao Judo, o seu enquadramento surge no seguimento da abordagem à área dos desportos de combate e pretende-se proporcionar às crianças momentos de atividade física enriquecedores e que ajudem a um desenvolvimento motor integrado das crianças, bem como à exploração do meio físico em que convivem diariamente. Ao longo dos primeiros anos de vida são adquiridas capacidades de controlo de movimentos numa interação com o meio físico e social. No que respeita à idade pré-escolar, esta é uma fase crucial do desenvolvimento das crianças. É durante esta fase que adquirem e aperfeiçoam habilidades motoras, que começam a dominar o seu corpo, que adquirem formas de locomoção como andar, saltar, correr, etc. É também nesta idade que as habilidades motoras finas e globais se estabelecem, sendo gradualmente aperfeiçoadas (Neto & Marques, 2004).

No que diz respeito ao desenvolvimento motor na idade pré-escolar, é atribuída por alguns autores bastante importância ao jogo. Por exemplo, para Neto e Marques (2004) “o jogo é uma das formas através da qual a criança se socorre para interiorizar o seu envolvimento físico e social”.

O mais importante nas atividades e jogos de desportos de combate é compreender e procurar explorar junto dos alunos a ludicidade. Tem havido uma falsa conceção que os desportos de combate incitam à violência em crianças, no entanto os especialistas concordam que é apenas um mito “fabricado” pelos média e Filmes. A socialização e autodisciplina que é desenvolvida ao praticar desportos de combate ajuda bastante crianças com défice de atenção / hiperatividade, pois nestas as capacidades de concentração e autodisciplina são mais difíceis de desenvolver.

Como objetivos específicos indicamos (a) proporcionar condições favoráveis ao desenvolvimento motor e lúdico, (b) auxiliar na formação do carácter, (c) incentivar o autocontrolo emocional, (d) melhorar a disciplina e o respeito ao próximo, (e) aumentar a capacidade de raciocínio, (f) desenvolver os reflexos e (g) melhorar a autoestima e (g) intervir o mais precocemente possível na educação das crianças de modo a que se sintam capazes de evitar situações de perigo e em último caso agir/proteger caso necessário formando assim crianças mais confiantes.

Tendo em conta o público-alvo, definiu-se uma estrutura para uma progressão pedagógica simples, exequível e que possibilite a promoção das capacidades performativas das crianças, sendo esta adaptada à temática semanal vivenciada.

1º Semestre

| Conteúdos | Objetivos | Materiais | Atividades |
|---|---|---|---|
| <p>--Introdução à cultura Oriental</p> <p>--Exercícios multifuncionais com transfeere para movimentos de desportos de combate</p> <p>--Atividades para sucesso Individual</p> <p>--Atividades lúdicas de forma a promover o espírito de grupo, condicionamento físico e diversão</p> <p>--Atitudes preventivas em caso de uma possível agressão</p> <p>--Alguns conceitos de trabalho base para afastar o perigo</p> <p>--Situações específicas de agarres/corpo a corpo.</p> | <p>--Fomentar o respeito uns pelos outros, controlo da ansiedade, concentração</p> <p>-- auxiliar na formação do carácter</p> <p>-- Potenciar/analisar capacidades coordenadores e psicomotrizes doas alunos.</p> <p>-- incentivar o autocontrolo emocional</p> <p>-- promover consciência corporal, conceitos tais como: força/equilíbrio/velocidade.</p> <p>-- Saber avaliar uma situação de perigo e como evitar</p> <p>-- Desenvolver o domínio da expressão motora e equilíbrio postural</p> | <p>-- Objetos variados</p> <p>-- Computador, projetor de vídeo e sistema de som</p> <p>-- Acessórios diversos</p> <p>-- Arcos, bolas e cordas</p> <p>-- Colchão</p> | <p>--Jogos de rapidez e atenção</p> <p>-- Jogos de conquista de objetos</p> <p>-- Jogos de conquista de territórios</p> |

2º semestre

| Conteúdos | Objetivos | Materiais | Atividades |
|---|---|---|---|
| <p>--Exercícios de combate</p> <p>--Atividades relacionadas com a Coordenação dos Movimentos</p> <p>--Jogos Coletivos que envolva o respeito pelas regras estabelecidas</p> <p>- Atividades lúdicas de forma a promover um espírito de grupo, condicionamento físico e diversão</p> <p>- Introdução de alguns gestos técnicos de combate</p> <p>- Defesa a ataques por parte de um possível agressor</p> <p>- Trabalho de corpo a corpo</p> <p>- Controlo de agarres e defesa das mesmas</p> <p>- Situações de espaços confinados</p> | <p>-- Aprender a "ler" os movimentos corporais e obter controle sobre os mesmos.</p> <p>-- desenvolver os reflexos</p> <p>-- melhorar a disciplina e o respeito ao próximo</p> <p>-- aumentar a capacidade de raciocínio</p> <p>-- Desenvolvimento da coordenação motora, destreza, agilidade e lateralidade.</p> <p>-- melhorar a autoestima</p> | <p>-- Objetos variados</p> <p>-- Computador, projetor de vídeo e sistema de som</p> <p>-- Acessórios diversos</p> <p>-- Arcos, bolas e cordas</p> <p>-- Colchão</p> | <p>-- Jogos para desequilibrar</p> <p>-- Jogos para reter, imobilizar e se livrar</p> <p>-- Jogos para combater</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>- Defesa pessoal no solo</p> <p>--Jogos de manuseamento e exploração das características de objetos com diferentes relevos</p> | | | |
|---|--|--|--|

Considerações finais:

Data: _____

Assinatura Responsável: _____