

## **PLANIFICAÇÃO ANUAL 2023/2024**

### **ATIVIDADE: ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA**

No que concerne à área de Atividade Física Desportiva, pretende-se proporcionar às crianças momentos de aprendizagem diversificados, ricos e significativos, onde seja possível desenvolver ao nível do esquema corporal uma imagem ajustada e positiva de si próprio, progredindo no conhecimento do próprio esquema corporal, assim como descobrir e utilizar as próprias possibilidades motoras, sensitivas e expressivas. Simultaneamente pretende-se também adquirir a coordenação e o controlo dinâmico geral do próprio corpo para a execução de tarefas da vida quotidiana e de atividades recreativas, tal como aplicar a coordenação oculomotora para manipular e explorar objetos com um grau de precisão maior. O esquema corporal é importante para a formação do "EU" e da personalidade da criança. Ele forma a consciência corporal e dá a possibilidade de expressão, através do corpo. Portanto, é imprescindível trabalhar o esquema corporal.

Como objetivos específicos indicamos (a) Contribuir para o enriquecimento do repertório motor das crianças, (b) Combater a falta de recursos infra-estruturais e materiais existentes ao nível da prática desportiva e da Educação Física, (c) Sensibilizar as crianças para a prática desportiva como forma de ocupação dos seus tempos livres, (d) Complementar a ação educativa da família, da escola e da comunidade, através das atividades físicas e (e) Desenvolver hábitos, atitudes e conhecimentos com especial atenção para a disciplina, responsabilidade e regras de segurança.

**ANO: 1º ANO**

**1º Semestre**

<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividades</b>	<b>Materiais</b>	<b>Avaliação</b>
<p>-- Exploração da Natureza</p> <p>-- Deslocamentos e Equilíbrio</p> <p>-- Atividades Rítmicas e Expressivas</p>	<p>-- Realizar habilidades motoras no contacto com a natureza e aplicar o sentido de orientação no espaço</p> <p>-- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos</p> <p>-- Aplicar e desenvolver todas as formas de dança havendo situações de exploração de movimento em harmonia com o ritmo</p>	<p>-- Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha.</p> <p>-- Percursos, jogos e estafetas com a integração de várias habilidades em vários aparelhos.</p> <p>-- Criar pequenas sequências de movimentos em grupo ou individual</p>	<p>-- Bolas</p> <p>-- Cones</p> <p>-- Arcos</p> <p>-- Coletes</p> <p>-- Sinalizadores</p> <p>-- Colchões</p>	<p>-- Registos de assiduidade/pontualidade</p> <p>-- Registos de testes de aptidão física</p> <p>-- Fichas/registo de avaliação prática</p> <p>-- Avaliação Formativa</p>

**2º Semestre**

<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividades</b>	<b>Materiais</b>	<b>Avaliação</b>
<p>-- Jogos infantis</p> <p>-- Perícias e manipulação</p>	<p>-- Conhecer alguns dos jogos tradicionais e praticá-los realizando com intencionalidade e oportunidade as suas ações</p> <p>c-- Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos</p> <p>-- Realizar diversas habilidades manipulando diferentes instrumentos</p> <p>-- Domínio de comportamentos de</p>	<p>Toca e foge Roda do lenço Cabra cega Gato e rato Jogo da macaca Jogo das cadeiras Jogo “fuga para as casas” Jogo “Limpar o campo” Jogo “Barra do lenço” Jogo “Stop com Bola” Jogo “1,2,3 macaquinho do chinês”; Jogo “Raposa e as galinhas” Jogos tradicionais: tração à corda, malha, etc.</p> <p>-- Exercícios de manipulação com bola, raqueta, arco etc</p> <p>-- Jogos e exercícios em forma de luta inserido numa situação lúdica</p>	<p>-- Bolas</p> <p>-- Cones</p> <p>-- Arcos</p> <p>-- Coletes</p> <p>-- Sinalizadores</p> <p>-- Colchões</p>	<p>-- Registos de assiduidade/pontualidade</p> <p>-- Registos de testes de aptidão física</p> <p>-- Fichas/registo de avaliação prática</p> <p>-- Avaliação Formativa</p>

<p>-- Oposição e Luta</p>	<p>oposição e confronto corporal</p> <p>-- Realizar comportamentos em função do opositor aracterísticas.</p>	<p>-- No solo</p> <p>-- Em pé</p>		
---------------------------	--	-----------------------------------	--	--