

## **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 reportório motor das crianças, (b) Participar em jogos ajustados a iniciativa própria e à possibilidades oferecidas pela situação de jogo e seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, (c) Sensibilizar as crianças para a prática desportiva como forma de ocupação dos seus tempos livres, (d) Realizar ações básicas, ajustando-se às ações técnico-táticas fundamentais da atividade. (e) Desenvolver equilíbrio dinâmico, a capacidade de orientação e a lateralidade. (f) Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros. (g) Complementar a ação educativa da família, da escola e da comunidade, através das atividades físicas e (h) Desenvolver hábitos, atitudes e conhecimentos com especial atenção para a disciplina, responsabilidade e regras de segurança.

**ANO: 4º ANO**





<p>-- Voleibol</p>	<p>-- Aumento do repertório motor</p> <p>-- Estimular e desenvolver a tomada de decisão</p> <p>-- Cumprir as regras e o objetivo do jogo em cooperação com os companheiros</p> <p>-- Desenvolver as capacidades motoras dos alunos</p>	<p>-- Salto à corda no local, em deslocamento e movimentada pelos companheiros</p> <p>-- Arco: lançar/receber, rodar</p> <p>-- Posições de flexibilidade</p> <p>-- Salto ao eixo</p> <p>-- Rolamento à frente e à retaguarda</p> <p>-- Subida para apoio facial invertido</p> <p>-- Formas simplificadas de jogo em espaços reduzidos</p> <p>-- Jogo em campo inteiro.</p>		
--------------------	--	--	--	--