



ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR ANO LETIVO 2016/2017

PLANIFICAÇÃO ANUAL FÍSICA E DESPORTIVA

Objectivos do Plano Anual

- Ser um documento de orientação para o professor da atividade e para o professor titular de turma;
- Permitir a consolidação das matérias ao longo do ano letivo;
- Adequar número de aulas a leccionar consoante o nível dos alunos;
- Definir matérias prioritárias e encontrar formas de as otimizar;
- Facultar ao professor titular de turma as linhas de acção previstas;
- Permitir a curto e médio prazo um controlo mais eficaz de toda a planificação;
- Facilitar as tomadas de decisões.

Organização da Atividade

A avaliação na Atividade Física e Desportiva deve começar logo no início do ano, com o intuito de apreciar e avaliar as capacidades dos alunos, para posteriormente o professor averiguar se o programa se encontra dentro do nível de aptidão das crianças, todo este processo que se designa de avaliação diagnóstica.

A partir da avaliação da aptidão inicial que o professor faz dos seus alunos, o professor pode definir prioridades para períodos de tempo mais reduzidos (objectivos por etapas) devendo assim escolher/seleccionar situações de aprendizagem adequadas a esses objectivos.

A organização do processo ensino - aprendizagem deve ter em atenção os seguintes aspectos:

- No início do ano (cerca de 3/4 semanas) apreciar o nível inicial dos alunos, rever e/ou consolidar rotinas de organização e funcionamento das aulas de Atividade Física e Desportiva;
- No final dos períodos de interrupção das aulas (Natal, Carnaval e Páscoa), deve-se fazer uma breve revisão sobre os conteúdos abordados e colocar novos desafios aos alunos;
- Perto do final do ano letivo (segunda quinzena de Maio), deve ser feita a avaliação de todas as competências adquiridas pelos alunos confrontando-os com os objetivos definidos. É muito importante efectuar o balanço geral do trabalho desenvolvido ao longo do ano lectivo.

Desta forma, a avaliação deve ser contínua e sistemática durante todo o processo de ensino - aprendizagem pois assim permite ao professor ajustar e reformular objectivos seleccionados e modificar caso seja necessário, as estratégias definidas para o cumprimento desses objetivos.

Estrutura da Aula de Atividade Física e Desportiva

A aula de Educação Física deve ser estruturada em três partes, são elas:

- Parte inicial (10 a 15 min.), onde o professor faz a revisão da aula anterior, e define o que vai acontecer na mesma aula. Faz parte ainda desta etapa da aula o aquecimento que deve ser progressivo em termos de intensidade, não esquecendo o aquecimento articular;
- Parte principal e/ou fundamental (60 a 70 min.), com situações de aprendizagem e/ou aperfeiçoamento das habilidades motoras;
- Parte final/alongamentos (10 a 15 min.) deve ser divertida e de relaxamento, onde deve ser estimulado o interesse e a motivação dos alunos para a próxima aula.

Recursos Materiais

- Bolas de ginástica;
- Colchões de ginástica;
- Cordas;
- Arcos;
- Cones / pinos de sinalização;
- Coletes;
- Bolas de futebol;
- Bolas basquetebol;
- Bolas de iniciação ao andebol;
- Bolas de iniciação ao voleibol;
- Testemunhos;
- Raquetes de *badminton*;
- Barreiras;
- Dardos Vortex;
- Fitas Tag;
- Bolas de Rugby.

Recursos Espaciais:

As escolas deverão ser dotadas de instalações próprias para a realização de actividades desportivas, para que este programa seja realizável na sua totalidade. Na eventualidade de estas não possuírem as condições consideradas óptimas, cada escola deve disponibilizar salas que reúnam o mínimo de condições para a prática desta.

Recursos Temporais:

As aulas de Atividade Física e Desportiva do 1º CEB são leccionadas em blocos de 90 minutos em todas as escolas.

Material para a realização das aulas de Atividade Física e Desportiva

Os alunos devem apresentar-se devidamente equipados com vestuário que permita a liberdade dos movimentos, como por exemplo (fato de treino; camisola, calças de algodão e sapatilhas).

Calendário por Blocos 1º e 2º ano

1º PERÍODO																											
SETEMBRO				OUTUBRO										NOVEMBRO								DEZEMBRO					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1ª S		2ª S		3ª S		4ª S		5ª S		6ª S		7ª S		8ª S		9ª S		10ª S		11ª S		12ª S		13ª S			
[Blue]												[Red]														[Yellow]	

2º PERÍODO																									
JANEIRO								FEVEREIRO								MARÇO									
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		
14ª S		15ª S		16ª S		17ª S		18ª S		19ª S		20ª S		21ª S		22ª S		23ª S		24ª S		25ª S			
[Grey]								[Orange]																	

3º PERÍODO																					
ABRIL						MAIO								JUNHO							
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70		
26ª S		27ª S		28ª S		29ª S		30ª S		31ª S		32ª S		33ª S		34ª S		30ª S			
[Red]								[Green]								[Purple]					

Legenda:

Bloco, Deslocamento e Equilíbrios	[Blue]	6
Bloco, Deslocamento, Perícias e Manipulações	[Red]	6
Actividades Rítmicas Expressivas	[Yellow]	2
Oposição e Luta	[Grey]	3
Jogos	[Orange]	9
Badminton	[Purple]	2
Natação	[Green]	4
Voleibol	[Red]	4

Calendário por Blocos 3º e 4º ano

1º PERÍODO																									
SETEMBRO				OUTUBRO										NOVEMBRO								DEZEMBRO			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1ª S		2ª S		3ª S		4ª S		5ª S		6ª S		7ª S		8ª S		9ª S		10ª S		11ª S		12ª S		13ª S	
[Red]								[Dark Blue]								[Light Blue]								[Yellow]	

2º PERÍODO																							
JANEIRO						FEVEREIRO								MARÇO									
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
14ª S		15ª S		16ª S		17ª S		18ª S		19ª S		20ª S		21ª S		22ª S		23ª S		24ª S		25ª S	
■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	

3º PERÍODO																			
ABRIL						MAIO								JUNHO					
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
26ª S		27ª S		28ª S		29ª S		30ª S		31ª S		32ª S		33ª S		34ª S		30ª S	
■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	

Legenda:

Jogos Pré-Desportivos	■	4
Voleibol	■	3
Atletismo	■	4
Ginástica	■	4
Andebol	■	3
Futebol	■	3
Basquetebol	■	3
Natação	■	4
Rugby	■	8

Distribuição dos conteúdos por aulas do 1º e 2º Ano

1º Período	
1º/ 2º Ano	
Bloco, Deslocamento e Equilíbrios	
1	Habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio;
2	Habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio; Variar as formas de organização;
3	Habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio; Variar as formas de organização; Introdução do rolamento à frente;
4	Habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio; Variar as formas de organização; Executar rolamento à frente num plano inclinado;
5	Habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio; Variar as formas de organização; Executar rolamento à frente e introdução do rolamento à retaguarda em plano inclinado;
6	Saltar obstáculos de alturas e comprimentos variados; Continuação da abordagem ao rolamento à frente e à retaguarda;
7	Saltar para planos superiores (mesa ou Plinto); Continuação da abordagem aos rolamentos;
8	Habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio; Variar as formas de organização; Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direcções, com apoio das mãos e/ou pés; rolar sobre si próprio em posições e sentidos diferentes;
9	Saltar de um plano superior controlando a recepção; subir e descer o espaldar.
10	Cair voluntariamente no colchão e no chão controlando a queda; Continuação da abordagem aos rolamentos
11	Habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio; Variar as formas de organização;

12	Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.
1º/ 2º Ano Bloco, Deslocamento, Perícias e Manipulações	
13	Lançar a bola em precisão para um alvo imóvel, por baixo e por cima com cada uma e ambas as mãos; receber a bola com as duas mãos após o lançamento à parede evitando que caia ou toque outra parte do corpo;
14	Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direcção pretendida;
15	Lançar abola em distância com a mão forte e com as duas, tentando alcançar uma marca; Lançar para cima uma bola grande e recebe-la com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível);
16	Rolar a bola nos membros superiores e inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento;
17	Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé; rodar a bola nos membros superiores e inferiores, controlando a sua direcção;
18	Pontapear a bola em precisão e em distância; fazer toques de sustentação com um “balão” na cabeça e membro superiores; manter a bola de espuma no ar;
19	Passar a bola a um companheiro (passe picado, passe peito), parada e em deslocamento;
20	Continuação da aula anterior;
21	Receber a bola com o pé esquerdo ou direito, passar ao colega;
22	Realizar habilidades variadas com arcos, explorando diversas formas de manipular o material como (passar por dentro da arco em diversas posições, correr dois a dois dentro do mesmo arco);
23	Continuação da aula anterior;
24	Em concurso individual ou estafeta, rolar o arco com pequenos toques à esquerda ou à direita controlando a trajectória pretendida.
1º/ 2º Ano Actividades Rítmicas Expressivas	
25	Deslocar-se em toda a área, com diferentes formas de locomoção, explorando os diferentes movimentos e gestos com música;
26	Continuação da aula anterior, introduzindo movimentos rápidos e lentos; fortes e fracos; pausa - contínuo;
27	No seguimento das aulas anteriores combinar o andar, o correr, o saltitar e conjugar as diferentes formas de deslocamento.
28	Continuação da aula anterior introduzindo e conjugando novas formas de deslocamento; deslizar, o saltar, o cair, o rolar e o rastejar.
2º Período	
1º/ 2º Ano Oposição e Luta	
29	Tomar contacto com um envolvimento particular (jogos de luta) sem estar pressionado pela dimensão “Adversário/perigo”; adaptação de um à acção do outro;
30	Estabelecer progressivamente o contacto, melhorando a resistência;
31	Cooperação entre os colegas, trabalhando a velocidade de reacção; antecipação;
32	Realização de exercícios de luta em pé;
33	Realização de exercícios de luta no solo;
34	Realização de exercícios de guarda a quatro;
1º/ 2º Ano Jogos	
35	Realizar jogos infantis; com posições de equilíbrio; formação de grupos;
36	Realizar jogos infantis; com posições de equilíbrio (formação de grupos, cores, posições);
37	Realizar jogos infantis; com posições de equilíbrio (variar os jogos anteriores);
38	Realizar jogos infantis; com posições de equilíbrio; (1,2,3 Macaquinho chinês, Stop);
39	Realizar jogos infantis; deslocamentos em corrida e mudanças de direcção (Toca e foge, Rabo da raposa, Jogo da apanhada com variantes);
40	Realizar jogos infantis; deslocamentos em corrida e mudanças de direcção (Jogo da corrente, Roda do lenço, Bola escaldante);
41	Realizar jogos infantis; deslocamentos em corrida e mudanças de direcção (Jogo da lagarta e da amiba);
42	Realizar jogos infantis; deslocamentos em corrida e mudanças de direcção (Futebol sem bola, Policias e ladrões);
43	Realizar jogos infantis; utilização de apoios variados e associados à corrida, marcha e voltas (Bola escaldante, Rei manda, Jogo da galinha e da raposa);
44	Realizar jogos infantis; utilização de apoios variados e associados à corrida, marcha e voltas (Jogos

	de estafetas);
45	Realizar jogos infantis; utilização de apoios variados e associados à corrida, marcha e voltas (A bola e rã, Bola rasante, tracção à corda);
46	Realizar jogos infantis; Lançamentos e pontapés de precisão e à distância (Caça ao tesouro com as mãos e os pés);
47	Continuação da aula anterior;
48	Realizar jogos infantis; Lançamentos e pontapés de precisão e à distância (Bola aos postes com defensores, Jogo da macaca);
49	Continuação da aula anterior;
50	Realizar jogos infantis; Lançamentos e pontapés de precisão e à distância (Caça ao tesouro com as mãos e os pés);
51	Continuação da aula anterior;
52	Realizar jogos infantis; Lançamentos e pontapés de precisão e à distância (variar os jogos anteriores);
3º Período	
1º/ 2º Ano	
Voleibol – Nível introdutório	
53	Considerações sobre material e segurança no espaço da aula, aprendizagem das principais regras do jogo, conhecimento do campo;
54	Relação a bola, exercitação individual e cooperação entre colegas;
55	Continuação da aula anterior;
56	Exercitação através de jogos lúdicos de contacto com a bola;
57	Continuação da aula anterior;
58	Exercitação de gestos específicos: passe e receção;
59	Situações de jogo simplificado reduzindo as dimensões do campo (4x4);
60	Exercitação e consolidação de todos os aspectos técnicos leccionados.
1º/ 2º Ano	
Natação – Nível Introdutório	
61	Em piscina com pé, deslocar-se e assumir diversas posições à vontade (sentado na berma da piscina, deitado em decúbito ventral à beira da piscina, etc.).
62	Continuação da abordagem da aula anterior de adaptação ao meio aquático;
63	Em piscina em pé, em situação de exercício ou de jogo; utilizar objectos variados flutuantes e submersos (coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples, com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa activa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias);
64	Continuação da abordagem da aula anterior de adaptação ao meio aquático;
65	Em piscina com pé, flutuar em equilíbrio, em diversas posições partindo de apoios de pés e de mãos para a flutuação vertical e dorsal.
66	Continuação da abordagem da aula anterior de adaptação ao meio aquático;
67	Jogos lúdicos e Saltos;
68	Continuação da abordagem da aula anterior de adaptação ao meio aquático;
1º/ 2º Ano	
Badminton	
69	Considerações sobre material e segurança no espaço da aula, aprendizagem das principais regras do jogo, conhecimento do campo de badminton;
70	Relação raquete – volante (exercitação individual), pega da raquete e volante;

Distribuição dos conteúdos por aulas do 3º e 4º Ano

1º Período	
3º/ 4º Ano	
Jogos Pré-desportivos	
1	Iniciar os Jogos desportivos colectivos com jogos infantis como (jogo da formação de grupos; posições; habilidades motoras; cores); Estafetas.
2	Jogos infantis: Jogo da corrente; jogo da galinha e da raposa; jogo dos Rabos.
3	Realizar jogos colectivos com bola: Jogo da Rolha; Rabia.
4	Realizar jogos colectivos com bola: Jogo dos Passes; Jogo do Mata; Bola ao Capitão.
5	Realizar jogos colectivos com bola: Bola ao Poste; Bola no Fundo; Estafetas.
6	Realizar jogos colectivos com bola: Jogo de um contra um de posse de bola; Estafetas.
7	Em concurso / individualmente, sustentar a bola/balão com os membros superiores com toques acima da cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola para a devolver.
8	Consolidar todos os elementos aprendidos anteriormente.

3º/ 4º Ano Rugby	
9	Considerações sobre material e segurança no espaço da aula, aprendizagem das principais regras do jogo (bitoque rugby), conhecimento do campo de rugby;
10	Realizar exercícios de passe curto e recepção; Realizar exercícios de passe longo e recepção;
11	Realizar exercícios de passe para a direita; realizar exercícios de passe para a esquerda;
12	Realizar exercícios de passe para a direita com corrida para a esquerda; realizar exercícios de passe para a esquerda com corrida para a direita;
13	Realizar exercícios de passe para qualquer direcção; realizar exercícios de recepção de bola no solo; realizar exercícios de passe de bola do solo;
14	Exercitação dos exercícios apreendidos anteriormente; Realizar jogo de espaço livre;
15	Exercitação dos exercícios apreendidos anteriormente; Realizar jogo dos 10 passes, jogo da rábria;
16	Exercitação e consolidação de todos os aspectos técnicos leccionados.
3º/ 4º Ano Voleibol – nível introdutório	
17	Considerações sobre material e segurança no espaço da aula, aprendizagem das principais regras do jogo, conhecimento do campo;
18	Relação a bola, exercitação individual e cooperação entre colegas;
19	Continuação da aula anterior;
20	Exercitação através de jogos lúdicos de contacto com a bola;
21	Exercitação de gestos específicos: passe e recepção;
22	Situações de jogo simplificado reduzindo as dimensões do campo (4x4)
3º/ 4º Ano Atletismo	
23	Efectuar uma corrida de barreiras (40 m), mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração;
24	Consolidação da aprendizagem da corrida de barreiras;
25	Introdução das corridas de velocidade; Em concurso individual, realizar uma corrida de 40 metros à velocidade máxima, partindo a dois apoios;
26	Introdução às corridas de estafetas; Abordagem da técnica de transmissão de testemunho ascendente;
27	Em grupos de quatro realizar percursos de 4x40 m, partindo a dois apoios;
28	Introdução do salto de comprimento;
2º Período	
29	Consolidação da abordagem do salto em comprimento;
30	Exercitação e consolidação de todos os elementos leccionados.
3º/ 4º Ano Ginástica	
31	Início/aperfeiçoamento da abordagem ao rolamento à frente e retaguarda; Realizar o rolamento à frente num plano inclinado e à retaguarda, terminando com as pernas juntas e em extensão;
32	Continuação da abordagem aos rolamentos;
33	Início da abordagem ao apoio facial invertido; Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente;
34	Continuação da abordagem ao apoio facial invertido;
35	Realizar posições de equilíbrio estático e de flexibilidade: Ponte e Avião;
36	Continuação das actividades abordadas na aula anterior;
37	Rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu trajecto; Executar posições de flexibilidade variadas;
38	Início da abordagem da roda; Progressões para a roda.
3º/ 4º Ano Andebol	
39	Iniciação à aprendizagem da Posição básica (olhar dirigido para a frente, pés afastados à largura dos ombros, braços flectidos com mãos à altura dos ombros); Passe de ombro directo e recepção; Situação de Jogo reduzido 3 x 3;
40	Iniciação à aprendizagem do Passe picado; Situação de jogo reduzido 3 x 3;
41	Iniciação à aprendizagem do Drible de progressão; Situação de jogo reduzido 3 x 3;
42	Iniciação à aprendizagem do Remate em apoio, do Remate na passada e do Remate em salto; Situação de jogo reduzido 3 x 3 e 4 x 4;
43	Iniciação à aprendizagem da Desmarcação; Defesa individual; Situação de jogo reduzido 4 x 4;
44	Situação de jogo: 4 x 4 e 5 x 5;
3º/ 4º Ano Rugby	

45	Realizar exercícios de passe curto normal; realizar exercícios de passe rápido; exercícios de passe e dobra;
46	Continuação da abordagem da aula anterior;
47	Realizar exercícios de recepção de bola no solo; exercícios de passe de bola do solo; Jogo do espaço;
48	Realizar jogos reduzidos 1 x 1; realizar jogos reduzidos 2 x 1;
49	Realizar jogos reduzidos 2 x 2; realizar jogos reduzidos 3 x 3;
50	Continuação das abordagens das aulas anteriores;
51	Realizar jogos reduzidos 3 x 3; Jogo do bitoque;
52	Realizar Jogo do bitoque;
3º Período	
3º/ 4º Ano	
Futebol	
53	Condução de bola com a face interna e externa do pé;
54	Continuação da abordagem da condução de bola; Realização de passe e recepção com a face interna do pé;
55	Continuação da abordagem do passe e recepção; Introdução do remate;
56	Em situação de jogo 5 x 5 desmarcar-se criando linhas de passe, procurando espaços livres e fugindo à marcação dos adversários;
57	Em situação de jogo 5 x 5, após perda de bola, iniciar a marcação ao adversário mais próximo, procurando pressionar o adversário com bola;
58	Em situação de jogo 5 x 5, consolidar as matérias abordadas no futebol.
3º/ 4º Ano	
Basquetebol	
59	Iniciação à aprendizagem da posição básica (olhar dirigido para a frente; pés afastados à largura dos ombros; braços flectidos com mãos à altura do peito); ao passe de peito, passe picado e à recepção;
60	Continuação da abordagem do passe de peito, do passe picado e da recepção; Iniciação à aprendizagem do drible de progressão;
61	Continuação da abordagem do passe de peito, do passe picado, da recepção e do drible em progressão. Iniciação à aprendizagem do lançamento parado;
62	Continuação da abordagem do passe de peito, do passe picado, da recepção, do drible em progressão e do lançamento parado;
63	Introdução e exercitação da desmarcação e jogos reduzidos;
64	Introdução e exercitação da marcação homem a homem; jogos reduzidos.
3º/ 4º Ano	
Natação	
65	Em piscina em pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizar objectos variados flutuantes e submersos (coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples, com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa activa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias).
66	Continuação da abordagem da aula anterior;
67	Deslocar-se em posição ventral, diferenciando as fases de entrada nas mãos, trajecto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos crol, com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenados com a respiração;
68	Continuação das abordagens das aulas anteriores;
69	Deslocar-se em posição dorsal, diferenciando as fases de entrada nas mãos, trajecto propulsivo e recuperação de acordo com o estilo de costas, com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenados com a respiração;
70	Continuação das abordagens das aulas anteriores;