



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES



ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

2019/ 2020



Caracterização da Educação Física

Um dos objetivos deste plano, mais precisamente da área disciplinar da Educação Física (Atividade Física e Desportiva) é potenciar ao máximo as suas principais características.

A Educação Física assume um carácter importantíssimo na formação dos nossos alunos. Para isso, contribui o facto de ser uma disciplina **Eclética** (possibilita o domínio de diferentes tipos de actividades uma vez que percorre toda a extensão da Educação Física), **Multilateral** (desenvolvimento de todos os parâmetros da personalidade, físico, cognitivo, social, moral e afectivo) e **Inclusiva** (todos os alunos são protagonistas nas aulas de Educação Física, independentemente do seu nível de habilidade). Assim sendo, e para que os alunos aproveitem estas características que mais nenhuma disciplina lhes confere no seu percurso escolar, é necessário criar uma proposta de intervenção que assente principalmente numa perspectiva de desenvolvimento. Para tal os Professores têm ao seu dispor os Programas Nacionais de Educação Física, que, não pretendendo ser receitas de sucesso, são uma importante linha orientadora sem, contudo, substituir a capacidade de deliberação pedagógica do professor, que pode e deve escolher as soluções de nível pedagógico e metodológico mais adequado às características das suas turmas e alunos.

Para que esses Programas sejam exequíveis, devem estar asseguradas pelo sistema educativo as condições essenciais de realização da Educação Física na escola (recursos temporais, materiais e formação de professores), mas não podemos esquecer que esta exequibilidade depende também da capacidade de mobilização do grupo de Educação Física em torno dos objectivos da disciplina, desenvolvendo estratégias que possibilitem a sua consecução.

O trabalho colectivo que o Departamento de Educação Física produzir, traduzido nos compromissos que estabelecer dentro do próprio grupo, na escola e na comunidade, é a base do sucesso na aplicação deste Plano.



Competências a Desenvolver

O contributo da educação psicomotora constitui um elemento fundamental para o desenvolvimento da inteligência, da afetividade e da personalidade da criança, uma vez que não só lhe permite ganhar consciência do seu corpo e do mundo que a circunda, como também lhe providencia o espaço para os seus primeiros contactos sociais dentro de um grupo, que auxiliam o desenvolvimento da sua espontaneidade, criatividade e responsabilidade (Dominguez, et al., 1999).

Por outro lado, o desenvolvimento físico da criança atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. Assim, a atividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas, necessárias às abstrações e operações cognitivas inscritas nos Programas de outras áreas, preparando os alunos para a sua abordagem ou aplicação. Estas evidências justificam a importância crucial desta Área Curricular no 1º Ciclo, como componente inalienável da Educação.

As atividades lúdicas e pré-desportivas assumem assim importância fundamental como veículo de desenvolvimento da criança, entendido num processo integral e harmonioso. Resumidamente, podemos considerar três grandes domínios do desenvolvimento: o cognitivo, o sócio afetivo e o psicomotor:

Domínio Capacidades a desenvolver:

Psicomotor

- coordenação motora global;
- execução de elementos e gestos técnicos e táticos específicos a cada modalidade;
- resistência geral;
- flexibilidade e agilidade;
- ritmo;
- controlo da orientação espacial;



velocidade de reacção simples e complexa de execução de acções motoras básicas e de deslocamento;

- equilíbrio dinâmico em situações de "voo", de aceleração e de apoio instável e/ou limitado;

- auto-estima; - auto-confiança;

- motivação intrínseca.

Sócio-afetivo

- respeito pelo próximo;

- cooperação;

- responsabilidade;

- cordialidade e auto-controlo;

Cognitivo

- Interpretação correta dos exercícios realizados;

- Compreensão, aplicação e cumprimento de regras;

- Realização de forma correta das componentes críticas de cada exercício;

- Expressão oral com correção de alguns elementos da atividade;

- Utilização destas aprendizagens noutras áreas curriculares;

Objectivos

Neste ponto, iremos definir objectivos mais gerais que pretendemos que os alunos adquiram e de seguida, apresentaremos os objectivos terminais que os alunos devem atingir nos determinados anos.



Objectivos Comuns a todos os Blocos:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência Geral;
- Velocidade de Reacção simples e complexa de Execução de acções motoras básicas, e de Deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- ⇒ Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Ritmo;
- Agilidade.

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.

3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.



Objectivos por Bloco

Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.

2 Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

3 Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimentos.

4 Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.

5 Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.

6 Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.

7 Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.



Participação e Metodologia

Durante a execução deste plano, pretendemos utilizar diferentes meios e recursos que possibilitem a melhoria e o desenvolvimento deste trabalho. De acordo com várias estratégias, tentaremos encontrar um conhecimento que nos permita tomar as decisões mais acertadas em função das diferentes experiências a que vamos estar sujeitos.

A nossa participação deve incidir em três elementos: Alunos, Professor Titular e Encarregados de Educação.

No caso dos alunos devemos:

- Facilitar a sua integração na vida escolar;
- Detectar os interesses e necessidades dos alunos;
- Estimular para um melhor aproveitamento;
- Inculcar ideais e valores, indispensáveis para se viver em sociedade, seja no âmbito do comportamento como também no âmbito de um estilo de vida saudável;
- Desenvolver e reforçar atitudes de solidariedade, cooperação e responsabilidade com os alunos.

O trabalho com o Professor Titular deverá incidir:

- Recolher informações sobre cada um dos alunos;
- Estimular a participação na resolução dos problemas dos alunos; apreciar avaliar o desempenho dos alunos.
- Num constante diálogo sobre os problemas e evoluções dos alunos (constante partilha de informação);
- Caso haja algum incidente mais grave com um aluno no decorrer das aulas é necessário o preenchimento de um registo de ocorrência.



Com os encarregados de educação é necessário:

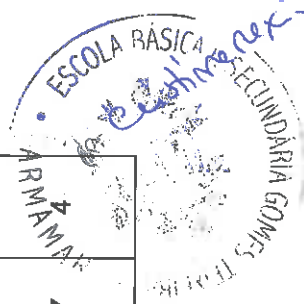
- Estarmos disponíveis para um permanente diálogo acerca dos seus educandos (nem que seja à porta da escola);
- Transmitir (por intermédio dos alunos) as regras de funcionamento das aulas, material a utilizar, assiduidade, etc;
- Estimular a relação com os encarregados de educação.

Organização Curricular

O quadro seguinte indica as áreas e as matérias consideradas fundamentais para o correto desenvolvimento das crianças nestas idades, por ano de escolaridade.

Organigrama

Conteúdos Programáticos	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
Perícias e Manipulações	•	•		
Deslocamentos e Equilíbrios	•	•		
Ginástica			•	•
Jogos	•	•	•	•
Jogos Desportivos Colectivos			•	•
Exploração da Natureza	•		•	•
Actividades Rítmicas Expressivas	•	•	•	•
Actividades Complementares	•	•	•	•



Conteúdos	Metodologia	Actividades	Aulas		
			1º P	2º P	3º P
Exploração da Natureza:	Descoberta do meio ambiente, através da sua exploração; abordagens interdisciplinares, em grupo ou individualmente; tomada de medidas especiais de segurança.	Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha.		2	2
Deslocamento e Equilíbrio	Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas actividades; abordagens lúdicas, articulando as acções individuais e de grupo; tomada de medidas especiais de segurança. Ações motoras básicas no solo e em aparelhos, encadeadas ou em combinação de movimentos.	Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer rolamento) Acções motoras básicas (andar, correr, saltar, cair, trepar, rolar, saltar a corda) no solo e em aparelhos (banco sueco e colchão).	4	4	2
Rítmicas e expressivas	Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal; situações que explorem a movimentação em grupo, em pares ou individualmente; criação de sequências de movimentos a partir de temas e acções rítmicas.	Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro). Todas as formas de dança: folclore, aeróbica, hip-hop, etc.	3		2
Jogos	Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular; determinar o número de jogadores consoante o espaço de jogo e o nível de desempenho; abordar jogos característicos da respectiva região, assim como jogos tradicionais.	Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, tiro ao alvo, saltar a corda, etc).	3	3	2
Perfícias e manipulações	Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes elementos/instrumentos. Ações motoras básicas no solo e em aparelhos, encadeadas ou em combinação de movimentos.	Actividades de manipulação com bola, raqueta, arco e stic e com oposição (jogo do pau, etc).	4	4	2
Actividade complementar	Abordagem de práticas lúdicas associadas ao trabalho a desenvolver ao longo do ano para a festa final de ano.	Realizar Práticas Variadas: Jogos de Interior, jogos de estratégia, Coreografia para eventos escolares.	2	4	2
Jogos infantis	Seleção e realização de acções de deslocamento em corrida, com fintas, mudanças de direcção e de velocidade, cumprindo as regras do jogo.	Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, tiro ao alvo, saltar a corda, etc).	4	4	2
Natação	Adaptação ao meio aquático e abordagem de acções de imersão, propulsão, respiração e fluabilidade; privilegiar as abordagens lúdicas; tomar medidas especiais de segurança; explorar situações que passem, posição vertical horizontal.	Deslocamentos, deslizamentos, rotações, Saltos, mergulhos. Jogos.	6	7	

1º e 2º Anos
Actividade Física e Desportiva

Conteúdos	Metodologia	Actividades	1º P		2º P		3º P	
			1º P	2º P	1º P	2º P	1º P	2º P
COLETIVAS								
Jogos Pré-desportivos	Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem de jogos desportivos; abordagens interdisciplinares, em grupo, com forte componente lúdica.	Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, Jogo do lenço, Rabo da Raposa, Bitoque rugby etc.	4	3	4	2	3	2
Andebol	Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas; explicar globalmente o jogo focando o objectivo e introduzir progressivamente as regras que o caracterizam; adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão e oferecer maior tempo de prática; trocar frequentemente as funções de cada criança dentro do jogo.	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.			4	2		
Basquetebol	Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas; explicar globalmente o jogo focando o objectivo e introduzir progressivamente as regras que o caracterizam; adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão e oferecer maior tempo de prática; trocar frequentemente as funções de cada criança dentro do jogo.	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.			4	2		
Futebol	Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas; explicar globalmente o jogo focando o objectivo e introduzir progressivamente as regras que o caracterizam; adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão e oferecer maior tempo de prática; trocar frequentemente as funções de cada criança dentro do jogo.	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.	6			2		
Voleibol	Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas; explicar globalmente o jogo focando o objectivo e introduzir progressivamente as regras que o caracterizam; adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão e oferecer maior tempo de prática; trocar frequentemente as funções de cada criança dentro do jogo.	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.			4	2		
Actividade complementar	Abordagem de práticas lúdicas associadas ao trabalho a desenvolver ao longo do ano para a festa final de ano.	Realizar Práticas Variadas: Jogos de Interior, jogos de estratégia, Coreografia para eventos escolares.	2	2	2	3		



Conteúdos	Metodologia	Actividades	Aulas		
			1º P	2º P	3º P
INDIVIDUAIS					
Atletismo	Desenvolvimento das acções motoras básicas: correr, saltar e lançar; utilizar formas lúdicas; privilegiar as estafetas como forma de relacionamento dos esforços individual aos resultados do grupo.	Corridas, saltos e estafetas.	4	3	2
Ginástica	Abordagem de destrezas gímnicas: enrolamentos, deslocamentos e posições de equilíbrio; utilizar formas lúdicas e percursos simplificados.	Rolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas). Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).	6	3	2
Natação	Adaptação ao meio aquático e abordagem de acções de imersão, propulsão, respiração e fluabilidade; privilegiar as abordagens lúdicas; tomar medidas especiais de segurança; explorar situações que passem, progressivamente, da posição vertical à horizontal.	Saltos, deslocamentos, deslizaamentos, rotações, mergulhos. Jogos.	6	7	4

3º e 4º Anos
Actividade Física e Desportiva



Avaliação



No que diz respeito à Avaliação, esta representa uma forma dos professores verificarem o nível de sucesso alcançado pelos alunos, ou seja, para apurarem se os objectivos definidos para um determinado período foram ou não atingidos.

É essencial que os alunos conheçam as “regras do jogo” e como tal, cabe ao professor transmitir-lhes quais os parâmetros da avaliação que estão definidos pelo Departamento de EF. Os alunos devem estar a par dos objectivos a alcançar numa determinada etapa ou no final do período, para que o seu trabalho seja balizado nessa direcção. Logo é essencial que o Professor faça junto dos seus alunos um balanço geral do patamar em que eles se encontram e a distância que têm de percorrer para atingir os níveis de sucesso na disciplina de Educação Física.

Neste âmbito, a Avaliação Inicial assume extrema importância. Contida na avaliação formativa, é um factor de excelência para conhecer a turma.

Segundo Bento Jorge (2003): *“(...)análise e avaliação implicam a posterior reprodução mental (podendo e, por vezes, devendo ir até ao registo escrito) daquilo que se passou durante o ensino e a avaliação da sua qualidade. Este processo decorre, normalmente, em três etapas:*

No decurso da aula – Aqui não se pode falar propriamente de análise e avaliação do ensino. Contudo, não podem ser subvalorizadas aquelas observações que revelam, imediatamente, ao professor o grau de ressonância das suas propostas, a qualidade da estruturação do ensino e o nível das actividades desencadeadas.

Na parte final da aula – Trata-se de proceder, com os alunos, a uma retrospectiva sobre o decurso e os resultados da aula.

Após a aula – Análise e avaliação do ensino, propriamente ditas, têm lugar quando se passa mais uma vez as aulas em revista e se registam os seus resultados.