



Direção de Serviços de Desporto Escolar

Planeamento Anual 2024/25

Expressão e Educação Físico Motora

José Alberto Novais Gonçalves

ÍNDICE

Introdução -----	3
Enquadramento -----	5
Orientações programáticas -----	5
. Objetivos-----	6
. Plano Anual de Atividades -----	8
Avaliação -----	31
Projeto curricular -----	34
Serviço distribuído -----	35
Recursos materiais-----	35
Síntese/conclusão -----	36
Anexos	

Introdução

Consideram-se as aprendizagens como centro do processo educativo, a inclusão como exigência, a contribuição para o desenvolvimento sustentável como desafio, já que temos de criar condições de adaptabilidade e de estabilidade, visando valorizar o saber. E a compreensão da realidade obriga a uma referência comum de rigor e atenção às diferenças. É neste contexto que a escola, enquanto ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde os alunos adquirem as múltiplas literacias que precisam de mobilizar, tem que se ir reconfigurando para responder às exigências destes tempos de imprevisibilidade e de mudanças aceleradas.

O presente documento pretende constituir um instrumento de trabalho na área da Expressão e Educação Físico Motora. As atividades estão orientadas a abarcar todos os blocos do programa e adaptado à especificidade do espaço, do grupo e do meio. Este será a base para o processo ensino/aprendizagem, através da formulação de objetivos, métodos, conteúdos, formas de organização, espaços e materiais. Pretende-se refletir sobre estratégias, materiais e contextos específicos que estimulem a utilização dos conteúdos englobados na expressão Físico-Motora no desenvolvimento das competências transversais do currículo no âmbito da Educação para a Cidadania; adquiram competências que lhes permitam, utilizar, construir, adequar e avaliar os conteúdos da expressão Físico-Motora como experiências de aprendizagem; valorizem e desenvolvam atividades interdisciplinares e transdisciplinares, abrangendo a expressão Físico-Motora.

Esta orientação tem subjacente um entendimento lato e é marcada por uma enorme *abertura* de objetivos, de conteúdos, de métodos, de formas de organização, de espaços e materiais. A *abertura* nos processos de ensino, de aprendizagem e de prática do desporto tem de ter a preocupação de transmitir a todos os alunos qualificações e competências fundamentais, recorrendo para tanto à diversidade, variedade, criatividade e fantasia nas formas de abordagem.

Diríamos, em resumo, que a abertura pedagógico-didática não subentende qualquer atitude de reserva em relação ao ensino das modalidades desportivas, antes procura concretizar três ideias fundamentais:

. Ultrapassar o entendimento restrito de cada modalidade desportiva, enriquecendo-o com a latitude de perspectivas da evolução presente e futura do desporto e relacionando-o com novos conteúdos e formas de organização de movimento, jogo e desporto.

- . Corresponder às necessidades e insuficiências resultantes das condições de vida das crianças, estabelecendo os elementos e fundamentos de um repertório motor imprescindível à afirmação de uma capacidade de aprendizagem desportiva abrangente.
- . Contemplar o leque de interesses e motivações, encorajando e capacitando, com soluções diferenciadas, para um relacionamento afetivo e inteligível com as práticas desportivo-motoras, para uma aquisição e expressão individuais da competência desportiva

Como disciplina do curriculum do 1º Ciclo do Ensino Básico, A Expressão Físico-Motora deve ser entendida na sua dimensão educativa plena. Assumir este princípio obriga a que a atividade a desenvolver seja uma atividade intencional, integrada e que dê prazer ao aluno. O aluno deve desenvolver neste campo uma atividade regular, organizada, que lhe desperte alegria e prazer, que seja vivida com sucesso, intrinsecamente motivante, em que sinta que aprende alguma coisa, que vale a pena aprender e que essa aprendizagem lhe é indispensável.

Enquadramento

Através dos princípios orientadores para o programa da disciplina de Expressão e Educação Físico-Motora para o 1º Ciclo do Ensino Básico, o desporto é um meio preferencial para potenciar o desenvolvimento das crianças, assumindo-o como matéria de ensino. Para o 3º e 4º ano de escolaridade foi adaptado um programa à Região Autónoma da Madeira, por Áreas ou Blocos para cada modalidade desportiva onde as habilidades serão orientadas aprendidas e desenvolvidas no seu contexto específico.

Durante a realização de atividade física, a criança, ao efetuar diferentes experiências utilizando o seu corpo, reage a diversos estímulos do meio envolvente, recebendo assim toda a informação útil (táctil, visual, auditiva), sobre a qual irá construir as imagens mentais que lhe permitirão a formação de conceitos.

Sabendo da valorização social que a atividade física e desportiva contém e por acreditar que a escola tem uma função central na elevação da prática desportiva das crianças, deve-se procurar implementar um modelo que os atraia e lhes desenvolva os conhecimentos e competências necessárias.

A atividade física e desportiva tem subjacente uma conceção de educação integrada, a partir dos conhecimentos adquiridos na vida familiar e na comunidade de origem de cada aluno.

Orientações programáticas

A educação Física, como qualquer outra área curricular, estabelece um quadro de relações com as que com ela partilham os fundamentos essenciais para a formação das crianças ao longo da sua escolaridade.

Algumas disciplinas da área da E.E.F.M. apresentam características específicas cujas competências representativas das ações motoras fundamentais permitem à criança estruturar e adaptar-se aos principais tipos de atividades físicas ou modalidades desportivas. Os 1º e 2º anos visam, essencialmente a melhoria das qualidades percetivo motoras e das habilidades motoras na generalidade, que constituem uma base necessária e que culminam no momento oportuno para passar às aprendizagens mais complexas, indicadas pelos objetivos dos anos seguintes. Os docentes podem optar por uma variedade

de alternativas (estratégias, exercícios e outros) para obter efeitos idênticos, independentemente da área (bloco ou modalidade) específica que estão a abordar.

A área designada por jogos a abordar no 1º e 2º ano, não explicita nela todas as situações de carácter lúdico e desportivo. Devemos oferecer as crianças atividades com um carácter lúdico, numa atitude de descoberta do eu/ motor e de superação (ser capaz de realizar mais e melhor). Leva-nos a valorizar e a potencializar as aptidões e habilidades motoras das crianças procurando dar prioridade ao desenvolvimento multilateral e a estruturação do comportamento motor, mas também, superarem-se e “executarem” novas tarefas, mais ousadas, e específicas de cada modalidade desportiva. No 3º e 4º ano o programa está orientado para o desenvolvimento das aptidões e das habilidades motoras mais próximas das modalidades abordadas, ou seja, pretende-se que as crianças adquiram os objetivos ou competências essenciais e específicas através das modalidades desportivas.

Objetivos

Objetivos gerais comuns a todos os Blocos e Modalidades

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:
 - . Resistência Geral;
 - . Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamentos;
 - . Força;
 - . Flexibilidade;
 - . Elasticidade;
 - . 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 atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade:
4. Aprender e desenvolver habilidades desportivas básicas das seguintes modalidades desportivas: ginástica, futebol, andebol, basquetebol, voleibol, judo, natação, patinagem, atletismo, desportos de raquetes.
5. Promoção do gosto pela atividade física e desportiva e educação para a saúde.

Objetivos por blocos ou modalidades

1. Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimento do aparelho.
2. Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação 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 ações 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 objetivo,

realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.

5. Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações 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.
8. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras. (Judo)
9. Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico – táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
10. Realizar ações e habilidades motoras básicas (correr, saltar e lançar), com ou sem aparelhos, ajustando as suas capacidades, coordenativas e condicionais, progredindo no espaço, tempo e distância com intencionalidade e oportunidade.

Plano Anual de Atividades

Os blocos programáticos que compõem o currículo do 1º Ciclo do Ensino Básico, têm características próprias e distintas entre si, mas complementam-se, contribuindo para o ambicionado desenvolvimento multilateral da criança.

Plano anual por blocos nos vários anos de escolaridade do 1º Ciclo do Ensino Básico:

<i>1º ANO</i>	<i>2º ANO</i>	<i>3º ANO</i>	<i>4º ANO</i>
PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	GINÁSTICA	GINÁSTICA
GINÁSTICA	GINÁSTICA	PATINAGEM	PATINAGEM
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	FUTEBOL	FUTEBOL
JOGOS	JOGOS	BASQUETEBOL	BASQUETEBOL
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	VOLEIBOL	VOLEIBOL
PERCURSOS NA NATUREZA	PERCURSOS NA NATUREZA	ANDEBOL	ANDEBOL
JUDO	JUDO	JOGOS DE RAQUETES	JOGOS DE RAQUETES
		ATLETISMO JOGADO	ATLETISMO JOGADO
		ULTIMATE	ULTIMATE
		ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

1. Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito de movimento do aparelho.

	APARELHOS			
	• ARCO	• BOLA	• CORDA	• RAQUETES
HABILIDADES	Rolar Lançar Passar Saltar Executar: balanços, giros, circunvoluções... Equilibrar Descrever figuras ... Combinações	Rolar Lançar e agarrar Ressaltar Equilibrar Passar e receber Lançar Conduzir Dar toques Pontapear Cabecear ... Combinações	Saltar Lançar Colocar: Executar: giros, balanços, escapadas, circunvoluções... Utilizar para ou como: ... Combinações	Pegar Bater: bola, volante... Executar trajetórias... Equilibrar Ressaltar ... Combinações

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

2.

Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de

	• Em percursos que integram uma ou várias habilidades.	• Em concursos individual, com ou sem aparelhos.	• Em concursos coletivo, com ou sem aparelhos.
HABILIDADES	Andar Correr Correr a um sinal Passar por baixo, cima, dentro, esq... Rodar Rastejar Rolar Saltar, saltitar/ galopar... Equilibrar-se Trepas Subir Descer Executar: quedas Apoiar -se Balançar -se Transpor Rodopiar Transportar Contornar Puxar Empurrar	Andar Correr Correr e a um sinal Passar por baixo ou por cima de Rodar Deslocar Rastejar Rolar Saltar Saltitar Equilibrar Trepas Subir Descer Suspende-se Apoiar-se Balançar-se Deslizar Transpor Curvar Travar Transportar Puxar Empurrar	Andar Correr Correr e a um sinal Passar por baixo ou por cima de Rodar Deslocar-se Rastejar Rolar Saltar Saltitar Equilibrar Trepas Subir Descer Suspende-se Apoiar-se Balançar-se Deslizar Transpor Curvar Travar

movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – GINÁSTICA

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

A iniciação a ginástica no 1º Ciclo do Ensino Básico visa a aquisição de elementos básicos de destreza, coordenação, equilíbrio e de outras capacidades específicas. Ou seja, pretende-se possibilitar ao aluno o desenvolvimento das suas capacidades motoras básicas fundamentais. Esta aprendizagem será orientada por níveis de desempenho motor nos encontros gímnicos, e deverão ser abordados, da mesma forma na escola, transmitindo os conteúdos programáticos através de progressões pedagógicas lógicas e adaptadas a todas as crianças.

ATIVIDADES TÉCNICAS – Sequências Gímnicas		
NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3
Categoria de Elementos/ Exercícios	Categoria de Elementos/ Exercícios	Categoria de Elementos/ Exercícios
SALTOS . Salto em extensão com ½ volta . Salto de gato	SALTOS . Salto em extensão com ½ volta . Salto de tesoura	SALTOS . Salto em extensão com 1 volta . Salto de corsa
DESLOCAMENTOS . Troca passo	DESLOCAMENTOS . Troca passo	DESLOCAMENTOS . Troca passo

ATIVIDADES TÉCNICAS – Sequências Gímnicas

NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3
Categoria de Elementos/ Exercícios	Categoria de Elementos/ Exercícios	Categoria de Elementos/ Exercícios
FLEXIBILIDADE . Ponte . Sapo . Flexão tronco / pernas com m. i. Juntos	FLEXIBILIDADE . Espargatas (direita, frente, esquerda) . Ponte . Flexão tronco / pernas com m. i. Juntos	FLEXIBILIDADE . Espargatas (direita, frente, esquerda) . Ponte . Flexão tronco / pernas com m. i. Juntos
EQUILÍBRIOS . Avião	EQUILÍBRIOS . Avião . Pino de braços	EQUILÍBRIOS . Avião . Pino de braços
FORÇA ESTÁTICA . Rolamento à retaguarda para vela	FORÇA ESTÁTICA . Rolamento à retaguarda para vela	FORÇA ESTÁTICA . Rolamento à retaguarda para vela
ROTAÇÕES . Rolamento engrupado à frente e à retaguarda . Volta 360° sobre os apoios . Roda	ROTAÇÕES . Rolamento engrupado à frente e à retaguarda . Volta 360° sobre os apoios . Roda	ROTAÇÕES . Rolamento engrupado à frente e à retaguarda . Volta 360° sobre os apoios . Rondada

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – GINÁSTICA

ATIVIDADES TÉCNICAS – Preparação Física		
NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3
. 10m saltos de canguru	. 12m saltos de canguru	. 15m saltos de canguru
. 10m lagartixa	. 12m lagartixa	. 15m lagartixa
. 10m saltos de coelho	. 12m saltos de coelho	. 15m saltos de coelho
. 10m andar de cócoras	. 12m andar de cócoras	. 15m andar de cócoras
. 10m caranguejo	. 12m caranguejo	. 15m caranguejo
. 10 abdominais	. 12 abdominais	. 15 abdominais
. 10 dorsais	. 12 dorsais	. 15 dorsais
. 10 lombares	. 12 lombares	. 15 lombares

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – GINÁSTICA

ATIVIDADES TÉCNICAS – Circuito de coordenação		
NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3
<p>CORDA</p> <ul style="list-style-type: none"> . 5 Saltitares em frente passando alternadamente os m. i. pela corda . 3 saltitares com a corda a rodar para trás e com os m. i. juntos . 4 balanços da corda no plano sagital, alternadamente à direita e à esquerda, segurando uma ponta da corda em cada mão . Escapada simples 	<p>CORDA</p> <ul style="list-style-type: none"> . 3 saltitares em frente ½ volta e 3 saltitares à retaguarda, passando alternadamente os m. i. pela corda . 3 balanços da corda no plano frontal, seguindo – se volta do corpo de 360° e finaliza com a corda controlada . 3 saltitares com a corda a rodar para trás e com e com os m. i. juntos . escapada simples 	<p>CORDA</p> <ul style="list-style-type: none"> . 3 saltitares em deslocamento à frente, cruzando e descruzando a corda e passando alternadamente os membros inferiores pela corda . Rodar a corda no plano horizontal superior, dar 3 passos e saltar sobre a corda (helicóptero) . 5 saltitares com a corda a rodar para trás e com os m. i. juntos . Escapada simples
<p>BOLA</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sem deslocamento, bater a bola 3 vezes seguidas com uma mão e depois com a outra . Lançar a bola com 1 mão e receber com as 2 	<p>BOLA</p> <ul style="list-style-type: none"> . Em deslocamento, bater a bola 3 vezes seguidas com uma mão e depois com a outra . Lançar a bola com 1 mão e receber com as 2 	<p>BOLA</p> <ul style="list-style-type: none"> . Em deslocamento, bater a bola 3 vezes seguidas com uma mão e depois com a outra . Lançar a bola com 1 mão e receber com as 2
<p>ARCO</p> <ul style="list-style-type: none"> . Saltar consecutivamente 5 arcos com os m.i. juntos 	<p>ARCO</p> <ul style="list-style-type: none"> . 3 saltitares a pé coxinho com o pé direito seguidos de 3 com o pé esquerdo 	<p>ARCO</p> <ul style="list-style-type: none"> . 3 saltitares a pé coxinho com o pé direito seguidos de 3 com o pé esquerdo
<p>BANCO SUECO</p> <ul style="list-style-type: none"> . Andar – frente, costas, lado, cócoras, pontas + ½ volta nas pontas 	<p>BANCO SUECO</p> <ul style="list-style-type: none"> . Andar – frente, costas, lado, cócoras, pontas + ½ volta nas pontas 	<p>BANCO SUECO</p> <ul style="list-style-type: none"> . Andar – frente, costas, lado, cócoras, pontas + ½ volta nas pontas

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – JOGOS

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

1º e 2º ANOS

- 4.1 Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:
 - Posições de equilíbrio;
 - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direcção» e velocidade;
 - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
 - Lançamentos de precisão e em distância;
 - Pontapés de precisão e em distância

3º e 4º ANOS

- 4.2 Integrar os jogos (pré-desportivos e outros) nos blocos específicos das modalidades que integram o programa curricular e cabe a cada professor integrar nos blocos específicos das modalidades, os jogos, consoante os objetivos que traçaram para os seus alunos.

Existem uma enorme variedade de jogos que se podem realizar na escola, nestas idades, cabe ao professor escolher, segundo as capacidades motoras dos seus alunos o que pretende e quais as capacidades e/ou habilidades motoras a desenvolver.

Indicações Metodológicas Específicas:

Este bloco dos jogos desportivos coletivos (J.D.C.) engloba quatro modalidades, mais precisamente, o futebol, o basquetebol, o andebol e o voleibol. Ao criar uma área/ bloco programático para modalidades desportivas coletivas, procuramos ir ao encontro da realidade da escola, onde se tem vindo a desenvolver um programa diferente do que normalmente acontece no território nacional em escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico e sentindo que temos condições para qualificar cada vez mais a prática desportiva das nossas crianças neste nível de ensino.

Devido à riqueza de situações que proporcionam, os (J.D.C.), constituem um meio formativo por excelência. Através da sua prática são desenvolvidas capacidades e habilidades motoras, ao mesmo tempo que a vontade de jogar em equipa fomenta as relações grupais, base da construção do saber estar em sociedade.

Nos J.D.C., o jogo representa mais que a soma de cada uma das habilidades tomadas isoladamente, pelo que não basta ensinar cada uma das habilidades técnicas de cada modalidade de uma forma analítica e passar de imediato para o jogo formal.

Por isso, orientar e preparar para os jogos coletivos é uma atividade complexa, e, portanto, as tarefas de aprendizagem devem estar sempre referenciadas à realidade do jogo e desde muito cedo impliquem a criança na procura de alternativas de ação e de adaptação das respostas a situações variáveis.

De qualquer modo, importa não esquecer que para poder estar em condições de iniciar a aprendizagem, a criança deve possuir obrigatoriamente uma bagagem mínima de disponibilidade motora e compreender o objetivo do jogo. Para que as suas respostas possam ser marcadas por alguma intencionalidade, mesmo que incipiente ou inconsequente a criança necessita de ter algum sucesso na sua relação com a bola e na comunicação com os companheiros, é necessário que ela demonstre um grau, mesmo que rudimentar, de controlo de bola, que seja capaz de minimamente a conduzir e de intencionalmente a lançar na direção de um companheiro ou alvo.

Naturalmente a criança quer jogar. O jogo é o maior fator de motivação. Para que o jogo possa evoluir é preciso melhorar o nível de realização das habilidades através da exercitação em condições de complexidade variável.

Ao selecionar ou “construir” exercícios para o ensino dos JDC, devemos ter sempre em atenção que sejam de acessível execução, de clara explicação e compreensão,

de fácil e rápida organização e não muito exigentes do ponto de vista material didático e/ou físico (ocupação de espaços e infraestruturas).

Esta necessidade de fasear o ensino do jogo implica inevitavelmente à sua divisão, mas esta divisão deve respeitar, sempre que possível, a sua essência, ou seja, a cooperação, a oposição e a finalização.

Segundo, Júlio Garganta, devemos dividir o jogo "... não em elementos técnicos (o passe, o remate, etc.) mas em unidades funcionais, em que a aprendizagem é referenciada a princípios de ação e regras de gestão do jogo”:

Estruturação do espaço

. Defensivo

- Supressão do espaço (vantagem espacial e numérica)
- Jogo perto e longe da bola
- Ocupação equilibrada das zonas do terreno

. Ofensivo

- Criação e ocupação de espaços (mobilidade)
- Jogo em profundidade e largura

Comunicação na ação

. Defensiva

- Contenção (parar o ataque)
- Conquista da posse de bola
- Fechar linhas de passe
- Entreaajuda (cobertura defensiva; dobra)

. Ofensiva

- Comunicação motora: desmarcações (apoio e rotura)
- Superioridade numérica

Relação coma bola

- Equilíbrio dos apoios
- Apreciação das trajetórias
- Exercitação da própria recetividade
- Exercitação da visão periférica

	ANDEBOL	BASQUETEBOL	FUTEBOL	VOLEIBOL
Requisitos que as crianças deverão adquirir	- Passe/ receção - Drible - Remate - Desmarcação	- Passe/ receção - Lançamentos - Drible - Desmarcação	- Passe/ receção - Remate - Drible - Desmarcação	- Passe/ receção
JOGO FORMAL (Atividades Concelhias)	4x4	5x5	5x5	2x2
Processo Ensino-Aprendizagem numa fase inicial	1x0...1x1...2x1 ...3x2...4x3...	1x0...1x1...2x2 ...3x2...4x3...	1x0...1x1...2x 1 ...2x2...3x2... 3x3	1x1...2x1...2x 2
...numa fase final	1x1...2x2...3x3 ...4x4...	1x1...2x2...3x3... 4x4...5x5	1x1...2x2...3x 3 ...4x4...5x5	1x1...2x2...
OBSERVAÇÕES	<p>- Não excluir elementos técnico-táticas em nenhum dos JDC, devem ser incluindo sempre que o nível de desempenho motor das crianças o possibilite e terão de ser abordados pelo professor.</p> <p>- Devem existir transições entre as diferentes formas de jogo reduzido, consoante as necessidades e gestão do planeamento (flexibilidade do programa) que o professor faz, de modo, a atingir os objetivos definidos e pretendidos.</p>			

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – PATINAGEM

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

Indicações Metodológicas Específicas:

- A movimentação para a frente é, por norma, mais fácil de executar do que a de costas;
- As habilidades motoras que exigem o equilíbrio num só patim, são mais difíceis de aprender do que as que são efetuadas sobre os dois patins;
- O movimento, numa única direção, é mais simples de executar do que aquele que requer ações em diferentes planos;
- Os movimentos realizados em apoio deverão anteceder a abordagem dos saltos;
- A qualidade do equilíbrio dinâmico num apoio é fator essencial para a evolução técnica do praticante;
- A complexificação das estruturas motoras é crucial na consolidação das práticas e no alcance dos níveis de desempenho desejados.

Indicações metodológicas tendo em vista a aquisição/ desenvolvimento das destrezas motoras

Estas indicações são apresentadas pela ordem pela qual se deverá efetuar a abordagem das técnicas enunciadas, cumprindo os princípios estabelecidos. No entanto, chamamos a atenção que em cada exercício proposto se deve contemplar duas, três ou quatro destrezas anteriormente consolidadas, este é um fator essencial no desenvolvimento técnico do patinador.

- Adoção da posição de pé e aquisição da consciência relativa ao equilíbrio dinâmico;
- Marcação de passo sem deslocamento (marcha);
- Deslizamento sem deslocamento (esfregar os pés no solo);

- Marcação de passo, seguido de deslizamento para a frente, sobre os dois patins;
- Patinagem retilínea para a frente, garantindo o equilíbrio esquerdo/ direito;
- Associação de 5º com deslizamento para a frente, sobre os dois patins;
- Deslizamento para a frente; na posição básica fundamental e de “carinho”, sobre os dois patins;
- Curvas largas em deslizamento sobre os dois apoios, no sentido horário e contra horário;
- “8s” para a frente;
- Curva e contracurva para a realização de slalom;
- Transferências de peso, para deslize em frente, sobre 1 patim;
- “Quatro”
- Saltos de pequena dimensão, no sentido do deslocamento;
- ½ volta em apoio (várias técnicas de execução simples);
- Deslize para trás, sobre os dois patins, após ½ volta;
- Cruzamentos para a frente, no sentido horário e contra horário
- “8” para trás;
- Cruzamentos para trás;
- Saltos com inversão do sentido de deslocamento (para Frente/para Trás; para Trás/ para Frente).

<p>ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – ATIVIDADES RÍTMICAS</p> <p>EXPRESSIVAS (DANÇA)</p>

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.

Indicações Metodológicas Específicas

- Na fase inicial devemos privilegiar o trabalho em simultâneo com todos os alunos da turma. Deste modo, todos os alunos (indiferentemente do sexo, timidez e outras) estarão mais a vontade para participar.
- Uma boa forma de introduzir este bloco será aproveitar as brincadeiras das crianças (por ex. rodas cantadas) e ir evoluindo progressivamente.
- Na fase inicial valorizar a participação e só mais tarde insistir no ritmo, coordenação, sequência, etc.
- Explorar ações (andar, correr, saltar, etc.) isoladas e combinadas, com diversas estruturas rítmicas e variando o Peso (leve/ pesado), o Nível (alto/ baixo), a Forma (figura igual/ figura diferente), a Trajetória (linha descrita igual/ linha descrita diferente), as condições de realização (sozinho/ em grupo).
- Aproveitar músicas que os alunos mais gostam para os motivar na realização das atividades rítmicas expressivas.
- As atividades rítmicas expressivas têm a vantagem de não necessitar de grandes recursos para se realizarem. Esta atividade tem inclusive a vantagem de se poder realizar em diferentes momentos da aula, quebrando a monotonia ou estimulando os alunos empenhando – se mais tempo neste tipo de atividade sem se aperceberem.

Indicações Técnicas Específicas

- Os deslocamentos são movimentos de transporte do corpo, sendo estruturados sobre dois ou mais apoios com carácter repetitivo.
- Os saltos são outra ação motora que num determinado momento será utilizada na construção de frases de movimento.
- Os gestos são movimentos realizados utilizando partes do corpo (cabeça, tronco e membros), isoladas ou em diferentes combinações.
- As voltas são movimentos que exigem uma mudança de direção, sempre com um apoio em contacto com o solo.
- Os equilíbrios e posturas são ações motoras que procuram representar e embelezar as coreografias.
- Os contactos são ações que se caracterizam pelo aspeto relacional com os outros colegas, onde se destacam as noções de cooperação, oposição e comando de ação.

- As frases de movimento são o conjunto das ações motoras, com princípio, meio e fim, devidamente estruturadas no espaço e no tempo. As frases de movimento podem ser divididas por uma pausa, um ponto alto ou pela lógica do movimento. Deste modo a dança acaba por ser um conjunto de frases de movimento.

<i>Deslocamentos</i>	<i>Saltos</i>	<i>Gestos</i>	<i>Voltas</i>	<i>Equilíbrios e Posturas</i>	<i>Contactos</i>	<i>Frases De Movimento</i>
Andar	Apoio para o	Representar:	¼ de volta	Apoiar só o pé direito	Jogo do	Coreografias
Correr	mesmo “pé-	- Hábitos	½ (meia) volta		“condutor e do	individuais;
Quadrupedia	coxinho”	quotidianos	Pivot (uma volta)	Apoiar só o pé direito e a mão esquerda	conduzido”	pares; grupos....,
Marchar	Apoio para o outro	- Sensações (calor/	Outras		Jogo de “o íman”	sugeridas pelo
Rastejar	apoio	frio)			Jogo do	professor ou
Deslizar	Apoio para dois	- Sentimentos		Apoiar só o pé direito e a mão direita	“espelho”	pelos próprios
Cair	apoios	- Estados de			Jogo do “barro”	alunos.
Rolar	Apoios para um	espírito		Apoiar nas pontas dos pés	Jogo de “simular	
Rodopiar	apoio	- Profissões			um jogo ou um	
Outros	Apoios para dois apoios	- Outras		Executar figuras de estilo: “avião”, outras	gesto”	

Com diferentes amplitudes e em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – PERCURSOS NA NATUREZA

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.

1º e 2º ANOS

- 7.1 Realizar um percurso na mata, bosque, montanhas, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direção do ponto de partida e indicando-o quando solicitado.

3º e 4º ANOS

- 7.2 Colaborar com a sua equipa, interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.

O programa deve ser explorado segundo a característica dos espaços e o grau de representação dos mesmos em três níveis diferentes. Os objetivos a atingir estão relacionados com os níveis de integração espacial.

NÍVEL I – Espaço conhecido e representado sem grande precisão

O aluno deverá ser capaz de:

- Andar e correr em distâncias reduzidas e percursos variados.
- Andar e correr em terreno variado com desníveis e vegetação diferenciada.
- Procurar um objeto e transportá-lo de locais mais ou menos distantes.
- Situar-se em relação aos objetos.
- Situar um objeto em relação a si.
- Situar os objetos uns em relação aos outros.

- Dispor objetos a partir de um desenho ou desenhar o local onde estão colocados.
- Realizar um percurso simples através de ordens gestuais, orais ou escritas e depois descrevê-lo ou desenhá-lo.
- Realizar um percurso sinalizado.
- Desenhar os elementos significativos de uma área pré-determinada.

NÍVEL II – Espaço conhecido e representado com precisão

O aluno deve ser capaz de:

- Correr e andar durante bastante tempo (mais de 20 minutos) em ritmo regular e moderado sem fadiga exagerada.
- Ultrapassar diferentes obstáculos de formas diversificadas.
- Representar sucintamente os elementos significativos de um meio familiar, para elaborar com os colegas um mapa simples.
- Inventar uma legenda simples e completa.
- Registrar globalmente as dimensões e distâncias.
- Ler e utilizar a carta no terreno, completando-a.
- Situar-se constantemente, relacionando o mapa e o terreno.
- Calcular as distâncias e exprimi-las em termos comparativos: mais perto que, mais longe que ...

NÍVEL III – Espaço desconhecido, utilizando mapas convencionais ou não

O aluno deverá ser capaz de:

- Correr e andar aproximadamente 30 minutos em terreno variado e com vegetação.
- Realizar jogos em plena natureza sem grande ansiedade.
- Calcular distâncias e verificá-las, medindo-as através do passo duplo.
- Calcular as distâncias em função da natureza do terreno e das trajetórias do deslocamento.
- Realizar planos/ mapas mais precisos e orientados segundo o Norte.
- Ler e orientar-se por cartas convencionais.
- Localizar a sua posição com exatidão, deslocando-se em função da leitura do mapa.

- Efetuar um percurso na natureza com utilização de um mapa convencional ou não.
- Selecionar o melhor percurso.
- Escolher e descrever os postos de controlo com precisão.

Indicações Metodológicas Específicas:

- 1- Solicitar ao aluno a máxima atenção em manter o mapa sempre orientado quando muda de direção ou mesmo quando o ponto para onde se desloca é visível. Ele deve adquirir a noção que o mapa está sempre na mesma posição e nós é que nos deslocamos à sua volta.
- 2- As atividades devem ser realizadas em espaços de dificuldade, mas de fácil controlo por parte do professor.
- 3- Os exercícios devem ser de dificuldade progressiva.
- 4- O docente deve em trabalho com a sua turma respeitar as seguintes regras:
 - Seleção de um espaço bem delimitado e pouco acidentado, sem invadir zonas protegidas;
 - Adequação do mapa ao escalão etário escolar do aluno;
 - Utilização de um mapa que contenha situações específicas de segurança, como seja a identificação de locais perigosos (poços, açudes, zonas de declive...);
 - Utilização de corrimões que delimitem a zona de exercício, como estradas, ribeiras, levadas, vedações...
 - O mapa deve ter uma escala grande (1:5000 no máximo), em que devem ser eliminados os acidentes e obstáculos desnecessários, realçando os pontos de referência, acompanhando de uma legenda;
 - Organização de grupos de trabalho heterogéneos em termos de habilidades motoras e capacidade de resolução de problemas, de forma a potencializar a troca de experiências e a cooperação entre alunos. Os aspetos competitivos não devem ser realçados, visto já estarem presentes nos jogos, e a sua valorização aumentar fontes de ansiedade, prejudicando a concretização das tarefas;
 - Definição de tarefas dentro do grupo e a sua rotatividade (capitão, quem leva o mapa, quem regista as tarefas, etc.);

- Escolha de um sinal de alarme que possibilite a imediata interrupção da atividade em caso de emergência;
- Explicitações claras das regras de segurança fundamentais como sejam:
 - Nunca deixar nenhum elemento do grupo para trás.
 - Respeitar as decisões da maioria.
 - Não abordar locais de risco.
 - Não sair dos corredores definidos.
 - Respeitar o sinal de alarme e agir como foi previamente acordado.
 - Cooperar com os companheiros e com os outros grupos.

Indicações metodológicas tendo em vista a aquisição/ desenvolvimento das destrezas motoras:

- Jogar com as diversas partes do corpo, noções de eixos e planos corporais, bem como identificá-los.

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – DESPORTOS DE RAQUETES
--

8. Participar em jogo ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas, com oportunidade e correção de movimentos.

Indicações Metodológicas Específicas

- Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raqueta, com e sem ressalto da bola no chão/ parede.

- Fazer toques de sustentação de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raqueta, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão..., parado e em deslocamento..., posição alta/ baixa...

Indicações Técnicas Específicas

- Familiarização com o móbil (bola de pano, de espuma, de ténis, volante, outras)
- Execução de toques de sustentação com a raqueta, alternados com ou sem ressaltos no solo, trocando de mão e de face da raqueta, parado ou em deslocamento.
- Abordar diferentes e variadas habilidades básicas e ações técnico-táticas em situações de aprendizagem, com ou sem oposição
- Alargar o leque de possibilidades (situações de progressão/ aprendizagem) no intuito de construir amplo reportório motor, possibilitando ao aluno um desenvolvimento motor completo.

ÁREA/ BLOCO DO PROGRAMA – ATLETISMO JOGADO

9. Realizar ações e habilidades motoras básicas (correr, saltar e lançar), com e sem aparelhos, ajustando as suas capacidades coordenativas e condicionais, progredindo no espaço, tempo e distância com intencionalidade e oportunidade.

Para este bloco, o programa integra alguns jogos relacionados com uma disciplina técnica do Atletismo. Procurar motivar intrinsecamente os nossos alunos partindo de formas lúdicas na organização das tarefas e sessões.

Estes jogos poderão ser dinamizados e incluídos na atividade concelhia de Atletismo respeitando o regulamento específico para essas atividades.

Algumas indicações Metodológicas específicas:

- Privilegiar o uso regular de exercícios que devem ser realizados em forma de competição e de jogo.
- Ensinar a execução técnica dos exercícios da forma mais correta, merecendo uma especial atenção, a fim de criar condições de base para ulterior aperfeiçoamento dos movimentos.
- Privilegiar o carácter lúdico da atividade representada por uma articulação das tarefas de ensino em redor do jogo motor e formas motoras jogadas – tem a virtude de criar pontos de contacto na iniciação a um desporto eminentemente individual com os aspetos de relação e comunicação social, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos.
- Abordar através do jogo e formas jogadas, o atletismo, de forma a facilitar o desenvolvimento social de aprendizagem que levará, a prazo, ao alcançar dos objetivos finais de prática desta modalidade.
- Conferir ao processo ensino/ aprendizagem (através do jogo) um carácter de espontaneidade que facilita a motivação intrínseca do aluno até formas de movimento socialmente construídas e que aos poucos irão ser controladas e influenciadas pelo professor.

Proposta de jogos:

<p>“Ninguém apanha a Lebre” (estafeta que combina corrida e passagem de pequenos obstáculos)</p>	<p>“Grande Prémio” (estafeta que combina corrida plana, slalom e passagem de obstáculos)</p>
<p>“Salto da Rã” (estafetas de saltos a pés juntos)</p>	<p>“Lançamento Turbo” (lançamento de dardo de mousse ou bola de ténis em distância)</p>
<p>“Salto Voador” (salto em comprimento após corrida de balanço)</p>	<p>“Salto Gigante” (saltar em altura após efetuar corrida de balanço)</p>
<p>“Bate-Bate Coração” (corrida de 8 minutos num circuito com cerca de 150 metros)</p>	<p>“Circuito competitivo”</p>

Avaliação

A avaliação é um processo contínuo e sistemático, o qual deverá realizado num ambiente positivo e de incentivo ao sucesso. O professor, ao acompanhar as crianças, deve estar sempre atento para observar, não só a sua prestação motora como a sua evolução e o seu comportamento sócio afetivo. Assim, as suas decisões serão fundamentais com base nesta avaliação, quer relativamente às grandes decisões, como a alteração do plano ou reformulação de estratégias, quer relativamente às pequenas decisões, como a correção, o elogio ou o incentivo.

De um modo geral, partindo do conjunto de blocos inseridos no programa para o 1º Ciclo do Ensino Básico, o professor de acordo com os recursos materiais, humanos, o contexto onde os seus alunos estão inseridos, e o nível em que se encontram (realização de uma avaliação diagnóstico), deverá selecionar quais os blocos prioritários a abordar, conteúdos, os objetivos a que se propõe e quais as melhores atividades e estratégias a fim de criar uma melhor adaptação das tarefas ao nível da habilidade dos alunos, reduzir as perdas de tempo na organização da prática letiva e escolher os conteúdos mais pertinentes para os alunos que tem em mão. O planeamento anual para além de contemplar os itens acima referidos deve conter uma avaliação. A avaliação, como o próprio nome indica avalia os resultados e o processo, reformulando o mesmo sempre que necessário. Deve por isso ser contínua e sistemática permitindo ao professor ajustar ou manter, caso necessário, as estratégias utilizadas para a consecução dos objetivos.

Deste modo, o ano letivo terá três momentos de avaliação:

- 1º Momento – Início do Ano Letivo

O professor procede à avaliação inicial, diagnóstica e prognóstica, caracterizando globalmente o grupo e considerando nas crianças:

- A idade, maturação, aptidões, gostos e interesses pelas atividades físicas;
- A experiência anterior em atividade física;
- A existência de deficiências motoras ou cognitivas, incapacidade, ou doença que condicione ou limite a prática dos exercícios.

- 2º Momento – Avaliação Intermédia (Natal/Páscoa)

A avaliação intermédia é determinante para a organização da etapa seguinte, permitindo redimensionar todo o processo e influenciar novas decisões quanto à redefinição de objetivos quando necessário. Tem intervenção decisiva na diferenciação do ensino, na adequação dos meios e estratégias e um carácter informativo do grau de sucesso obtido. A realizar em conjunto com a professora titular da turma.

- 3º Momento – Final do Ano Letivo/Avaliação Final

No final do ano, ao professor interessa saber se as crianças cumpriram, efetivamente os objetivos estabelecidos. Os resultados deste processo, a registar em relatório, constituem referências muito importantes para a preparação do novo ano letivo. Esta avaliação permite comparar os resultados alcançados com os esperados, identificando as crianças que não atingiram os objetivos previstos, as que necessitam de acompanhamento especial, as atividades que não se realizaram, etc.

O professor deve efetuar uma apreciação global das habilidades, de modo que identifique os aspetos fundamentais da realização das mesmas, como é o caso da coordenação global, o equilíbrio, a harmonia e a fluidez de movimentos. Esta avaliação final será sempre em parceria com a professora titular de turma.

No intervalo de cada uma destas avaliações haverá uma avaliação intercalar por cada período, tanto na parte curricular, como na parte extracurricular.

Projeto Curricular

E/B1 PE Ribeiro Domingos Dias

Pré-Escolar

O pré-escolar compreende duas turmas (A e B), com um horário das 8.30 às 18.30. O apoio da expressão físico-motora será feito de manhã, quando estão mais alunos e estão com mais aptidão para a prática desportiva. No seu conjunto são 35 alunos. A turma A caracteriza-se por ser a turma dos mais novos, com idades muito variadas e algumas a necessitar apoio especializado. A turma B é mais homogénea, O trabalho incidirá na

manipulação de materiais, deslocamentos e jogos lúdicos. Haverá uma colaboração com as educadoras para introduzir noções de lateralidade, dentro/fora, espaço, conhecimento do corpo, deslocamentos, perícias, etc.

1º Ano

O 1º ano é constituído por uma turma com 9 alunos. Têm componente curricular na parte da manhã. Caracteriza-se por ter crianças sem grandes dificuldades de aprendizagem e demonstram grande interesse. A turma tem um bom suporte da família. Neste ano incidiremos nas matérias de perícia e manipulação e deslocamentos e equilíbrios, ginástica e jogos.

2º Ano

O 2º ano é constituído por duas turmas: 2ºA com 14 alunos e 2ºB com 14 alunos. Ambas têm componente curricular na parte da manhã. Denotam boas capacidades físicas e com predisposição para a disciplina de expressão Físico-motora. A faixa etária é homogénea. Tiveram uma boa evolução motora e estão muito motivados para o desporto. Trabalham em grupo com organização e empenho, sendo, às vezes algo barulhentos. No 2ºA a Maria Vitória precisa de mais atenção e motivação. No 2º B há uma aluna nova, Diana, que às vezes tem comportamentos desadequados com os colegas. O Ruben continua a ser monitorizada a diabetes e a administração de insulina.

A maioria dos alunos provém de um meio familiar favorável e com acompanhamento interessado por parte dos pais. Os conteúdos a serem trabalhados serão os mesmos do 1º ano.

3º Ano

O 3º ano é composto uma turma com 19 alunos. Tem componente curricular na parte da manhã. A faixa etária é homogénea. Tiveram uma boa evolução motora e estão muito motivados para o desporto. Trabalham em grupo com organização e empenho. Iremos iniciar as modalidades coletivas (através de jogos individuais e a pares), a orientação, o ténis-de-mesa e a prevenção rodoviária. Na planificação para este ano é dada prioridade ao andebol, ao basquetebol, ao futebol e ao voleibol. Iremos consolidar matérias como o

atletismo e a ginástica. Iremos introduzir novas matérias como o xadrez, Prevenção Rodoviária, o Boccia, o golfe e desportos de tiro ao alvo.

4º Ano

O 4º ano A é constituído por 12 alunos e o 4º ano B por 13. A componente curricular é na parte da manhã. No geral as duas turmas demonstram boa solidez na aprendizagem e interesse. Iremos dar continuidade às modalidades coletivas, às multiatividades desportivas, à orientação, ao ténis-de-mesa, ténis de campo, ciclismo, frisbee e à prevenção rodoviária. Na planificação para este ano é dada prioridade ao andebol, ao basquetebol, ao futebol e ao voleibol. Iremos consolidar matérias como o atletismo e a ginástica. Participam ativamente nas aulas e demonstram capacidade de interajuda no desempenho das tarefas. No 4º A o Tomás precisa de algum apoio específico no envolvimento nas tarefas. No 4º B o Pedro precisa de ter uma maior motivação.

Serviço distribuído

O professor está colocado no Quadro de Escola, na escola EB1/PE da Cruz de Carvalho, Funchal com mobilidade para a EB1/PE Ribeiro Domingos Dias, na área da Expressão e Educação Físico-motora nesta escola.

Todas as turmas da Escola Ribeiro Domingos Dias são apoiadas pelo professor. Aqui, a escola Ribeiro Domingos Dias tem uma carga horária na área da Expressão e Educação Físico-motora de 18 horas, 1 hora de Prevenção Rodoviária, com 2 hora de semanal de Atividades Desportivas Orientadas (TEE). Tem 2 horas de delegado de segurança. Faz parte uma hora para desenvolver o projeto de ginástica massiva e o desporto escolar.

Pré A – 1 hora de componente complementar

Pré B – 1 hora de componente complementar

1º ano A - 1 horas curricular e 1 hora de enriquecimento

2º ano A - 1 horas curricular e 1 hora de enriquecimento

2º ano B - 1 hora curricular e 1 hora de enriquecimento

3º ano A - 1 hora curricular e 2 horas de enriquecimento

4º ano A - 1 horas curricular e 2 horas de enriquecimento

4º ano B - 1 horas curricular e 2 horas de enriquecimento

1 hora de ginástica massiva de grandes superfícies

1 hora de Prevenção Rodoviária

2 horas de delegado de segurança

O horário relativo ao ano letivo 2024/2025 foi distribuído da seguinte forma:

segunda-feira: 8.30 – 18.00

terça-feira: 13.30 – 18.00

quarta-feira: 12.30 – 18.30

quinta-feira: 14.30– 18.00

sexta-feira: 8.30– 13.30

Total de alunos: 81 alunos do 1º Ciclo e 35 alunos do pré-escolar.

A escola está equipada com materiais desportivos adequados às atividades propostas pelo professor.

Recursos Materiais

- EB1/PE Ribeiro Domingos Dias

Balizas – 2 + 2 hóquei

Tabelas de Basquetebol – 4

Rede de Voleibol – 3

Bolas de Futebol – 10

Bolas de Voleibol – 18

Bolas de Andebol – 20

Bolas de Basquetebol – 17

Bolas de rítmica – 22

Bolas de Rugby - 2

Bolas de Ténis – 20

Bolas de Ténis-de-mesa – 6

Mesa de ténis

Pinos –2 conjuntos

Arcos – 28

Jogo de Lançamento

Pesos – 4

Raquetes de Ténis-de-mesa – 20

Raquetes de Badmington – 8
Volantes – 8
Dardos – 3
Vortex – 2
Pneus – 2
Bomba de ar
Circuito de Equilíbrio – 2
Colchões – 6
Andas – 10 pares
Banco sueco

Síntese/ Conclusão (Processo de planeamento)

O professor começa por perspetivar o ano letivo construindo uma ideia geral das suas intenções pedagógicas, ideia que especifica e operacionaliza no plano anual. Um processo tão longo terá, necessariamente, de ser subdividido em etapas (períodos mais reduzidos) constituídas por um conjunto de unidades articuladas de uma forma coerente.

O processo de planeamento consiste na seleção e ordenamento metodológico das indicações do programa, considerando as condições locais (alunos e materiais) e temporais.

Assim podemos dizer que a primeira tarefa do processo de planeamento consiste num conjunto de “reflexões preliminares” que incluem:

- A análise do programa, em que o professor deve saber quais as aquisições que os alunos devem efetuar no conjunto do 1º ciclo, e quais os objetivos prioritários de cada ano, por blocos ou áreas.
- A análise das condições materiais que a escola oferece para a aplicação do programa. Quanto a este ponto não basta inventariar os meios disponíveis, é necessário caracterizá-los e estudar todas as possibilidades, tendo como referência os objetivos do programa.
- A análise dos recursos temporais. O tempo é outro fator determinante da aprendizagem dos alunos. Por isso, na gestão do tempo deverão ser equacionados os seguintes aspetos:
 - Espaços e materiais disponíveis
 - Distribuição das aulas ao longo das semanas;
 - Horas do dia. Qualquer hora serve, sendo de evitar, se possível, as horas logo a seguir às refeições.
 - Condições climatéricas nas diferentes estações do ano.

Todas estas reflexões devem ser feitas no início do ano escolar e semanalmente com as professoras da curricular. São resultados destas reflexões que devem determinar entre outras coisas:

- A periodização das unidades didáticas a lecionar em cada turma;
- O conteúdo e periodização dos pontos altos;

- O trabalho interdisciplinar e flexibilização curricular.

ANEXOS