

Atividades de Enriquecimento Curricular - Agrupamento Vertical Escolas de Azeitão

Planificação Anual da Atividade Oficina De Movimento - 1º/2º/3º/4ºAnos

Ano letivo 2025/2026

1 - Finalidades

- ✧ Promoção da Saúde e melhoria da Condição Física;
- ✧ Estimular a aquisição de hábitos de estilo de vida saudável, proporcionando à criança os benefícios do exercício desde a mais tenra idade;
- ✧ Proporcionar o desenvolvimento motor harmonioso (através da variabilidade motora);
- ✧ Proporcionar divertimento através do exercício;
- ✧ Melhorar as relações sociais;
- ✧ Reforçar a auto-estima;
- ✧ Conhecer o próprio corpo;
- ✧ Desfrutar e respeitar as normas do jogo;
- ✧ Desenvolver o sentido musical e rítmico;
- ✧ Aprender a orientar-se no tempo e no espaço;

2 - Áreas de Intervenção:

- **Atividades Físicas:** nesta área, as crianças devem realizar múltiplas situações, preferencialmente lúdicas, que lhes permitam um desenvolvimento das suas competências motoras/cognitivas e uma melhoria geral da sua motricidade.

- **Atividades Desportivas:** constituem-se como uma parte da actividade física e, para além da realização do exercício físico, são uma ocasião privilegiada para aprendizagem social. O jogo permitindo desenvolver a motricidade, a coordenação motora, a capacidade de observação, análise e procura de soluções adequadas também proporciona o desenvolvimento das relações interpessoais e o respeito pelo outro.

3 - Objetivos / Atividades / Estratégias de intervenção		
3.1 - Atividades Físicas		
ATIVIDADES DE DESLOCAMENTO E EQUILÍBRIO		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Ajustar o equilíbrio às acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos;	- Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento); - Percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: “skate”, patins, triciclos, bicicletas e trotinetas.	Abordagens lúdicas, articulando as acções individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança.
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às acções rítmicas e aos motivos respectivos.	- Todas as formas de dança: folclore, dança-jazz, danças de salão, hip-hop, etc. - Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro).	Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, ou individualmente. A partir dos temas e acções rítmicas criar pequenas sequências de movimentos.
JOGOS		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
1. Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos;	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 de luta (jogo do galo, 1x1, etc), jogos tradicionais (tracção com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.)	- A dimensão do espaço de jogo e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa.

ATIVIDADES DE PERÍCIA E MANIPULAÇÃO		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às acções rítmicas e aos motivos respectivos.	- Actividades de manipulação com bola, raqueta, arco e stic,...	Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, ou individualmente. A partir dos temas e acções rítmicas criar pequenas sequências de movimentos.
3.2 - Atividades Desportivas		
JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
1. Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos colectivos;	Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, jogo do mata, futebol humano, bitoque rãguebi, etc.	Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica;
JOGOS COLETIVOS (Andebol, Basquetebol, Voleibol e Futebol)		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
1. Realizar habilidades básicas, ajustando-as às acções técnico-tácticas fundamentais da respectiva modalidade; 2. Cumprir as regras e o objectivo do jogo, em cooperação com os companheiros.	- Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; - Situações de exercício; - Jogo.	-Explicar globalmente o jogo, focando o objectivo e apresentando progressivamente as regras que o caracterizam; - Adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão do jogo e permitir mais oportunidades de prática; - Trocar frequentemente as funções de cada um, para evitar a especialização precoce;

INDIVIDUAIS (Atletismo e Ginástica)		
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Realizar acções de equilíbrio, respiração e propulsão.	- Saltos, deslocamentos, deslizamentos, rotações, mergulhos; - Jogos.	- Privilegiar as abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança; - Explorar situações que passem, progressivamente, da posição vertical à horizontal;
APTIDÃO FÍSICA (Fitnessgram)		
OBJETIVOS	TESTES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
- Controlo da Aptidão Física; - Capacidades Físicas: Resistência, Força, Flexibilidade.	- Peso e Altura; Perímetro Abdominal; Senta e Alcança; Vaivém e Abdominais.	-Aplicação da bateria de testes do Fitnessgram.

Os jogos pré desportivos são realizados em todos os anos de escolaridade; os jogos coletivos e a aplicação da bateria de testes do Fitnessgram, destinam-se aos alunos dos 3º e 4º anos

1º/2º Anos - DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
- Jogos de controlo motor (coordenação motora, velocidade, tempo de reacção, equilíbrio, manipulação de materiais, interacção, perícia) - Jogos de expressão corporal: imitação, criatividade, coordenação motora, flexibilidade - Jogos infantis	- Jogos de controlo motor (coordenação motora, velocidade, tempo de reacção, equilíbrio, manipulação de materiais, interacção, perícia) - Jogos de expressão corporal: imitação, criatividade, coordenação motora, flexibilidade - Jogos infantis	- Jogos e danças tradicionais

3º/4º Anos - DISTRIBUIÇÃO OS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
- Jogos pré-desportivos: jogo dos passes, rabia, bola ao poste, mata, etc. - Voleibol - Ginástica	- Jogos pré-desportivos: bola ao capitão, bola ao arco, bola ao poste, etc. - Basquetebol - Jogos e danças tradicionais - Atletismo: corrida de estafetas, velocidade, obstáculos. - Jogos pré-desportivos: futebol humano, bitoque rãguebi, bola ao fundo, etc. - Futebol - Atletismo: lançamentos e saltos - Andebol	- Jogos e Danças Tradicionais

ÁREA DE APTIDÃO FÍSICA

Fitnessgram
-Realização de testes de aptidão física - Controlo da aptidão física

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Explorando o Mundo da Atividade Física	
Temas	Atividades
- Regras fundamentais para a aula de atividade física e desportiva - Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	- O objetivo do jogo - A função e o modo de execução das principais acções - As suas regras

Notas: A planificação de algumas unidades didáticas poderá ser sujeita a modificações/adaptações, sempre que a evolução da prestação motora do grupo de alunos o justifique, e/ou as condições materiais/atmosféricas o exijam.

4 - Avaliação

Observação Direta.
Registos Diversos.