



Plano de Estudos

Actividade Física e Desportiva 1º e 2º anos

Objectivos Gerais
Desenvolver as capacidades motoras dos alunos e ampliar o seu campo de experiências.
Promover o desenvolvimento integral da criança.
Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de actividades, conjugando as suas iniciativas com a acção dos colegas e aplicando correctamente as regras.
Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento de índices de prática desportiva da população portuguesa.
Estimular a consciência para usufruir da natureza, preservando-a.
Objectivos Específicos
Desenvolvimento de competências de resistência, agilidade e velocidade.
Treino de vários gestos físicos.
Desenvolvimento do espírito desportivo de cooperação e do <i>fair-play</i> , no respeito pelas regras das actividades e por todos os intervenientes.

Conteúdos e exemplos de actividades

1º e 2º anos	Exploração da Natureza	Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha.
		Percursos na mata, com acompanhamento do professor, com jogos de orientação em corrida e marcha.
	Deslocamento e Equilíbrio	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.
	Rítmicas e expressivas	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).
	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 tradicionais (tracção com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.).
	Perícia e Manipulação	Actividades de manipulação com bola, raqueta, arco e stic e com oposição (jogo do pau, etc. ...).
Oposição e Luta	Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, etc. ...).	

Para orientar da melhor forma os professores na organização dos seus planos de aula, a Via Educação® elaborou a seguinte planificação do ano lectivo, em termos de carga horária a atribuir a cada conteúdo/bloco/área identificados no Plano de Estudos.

Desta forma, sem limitar demasiado a acção de cada professor, na medida em que terá de adequar o tipo/estrutura de aula a cada grupo de crianças, às condições físicas e instalações que existirem e a outras situações imponderáveis, fica garantida a leccionação de todos os conteúdos previstos e com carga horária na proporção adequada.

PLANIFICAÇÃO DO ANO LECTIVO
Nº aproximado de aulas por período lectivo dedicadas a cada conteúdo

Anos de Escolaridade e Áreas a abordar		Tipos de Actividades	1º Período	2º Período	3º Período
			39 aulas	36 aulas	33 aulas
1º e 2º anos	Exploração da Natureza	Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha.	3	4	4
	Deslocamento e Equilíbrio	Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento).	6	7	8
		Percursos, jogos e estafetas, com a utilização de vários aparelhos: "skate", patins, triciclos, bicicletas e trotinetes.	0	2	2
	Rítmicas e expressivas	Todas as formas de dança: folclore, dança-jazz, danças de salão, hip-hop, etc.	6	6	6
		Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro)	2	2	2
	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 tradicionais (tracção com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.).	10	6	6
	Com implementos/instrumentos	Actividades de manipulação com bola, raqueta, arco e stic e com oposição (jogo do pau, etc.).	6	6	5
Oposição e Luta	Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, etc.).	6	3	4	



Plano de Estudos

Actividade Física e Desportiva 3º e 4º anos

Objectivos Gerais
Desenvolver as capacidades motoras dos alunos e ampliar o seu campo de experiências.
Promover o desenvolvimento integral da criança.
Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de actividades, conjugando as suas iniciativas com a acção dos colegas e aplicando correctamente as regras.
Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento de índices de prática desportiva da população portuguesa.
Estimular a consciência para usufruir da natureza, preservando-a.
Objectivos Específicos
Desenvolvimento de competências de resistência, agilidade e velocidade.
Treino de vários gestos físicos e desportivos.
Desenvolvimento do espírito desportivo de cooperação e do <i>fair-play</i> , no respeito pelas regras das actividades e por todos os intervenientes.

Conteúdos e exemplos de actividades

3º e 4º anos	COLECTIVAS	
	Jogos Pré-desportivos	Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc...
	Andebol	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.
	Basquetebol	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.
	Futebol	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.
	Voleibol	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.
	INDIVIDUAIS	
	Atletismo	Corridas, saltos e estafetas.
	Ginástica	Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas).
		Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).
	Natação	Saltos, deslocamentos, deslizamentos, rotações, mergulhos.
		Jogos.

PLANIFICAÇÃO DO ANO LECTIVO
Nº de aulas por período lectivo dedicadas a cada conteúdo

Anos de Escolaridade e Áreas a abordar		Tipos de Actividades	1º Período	2º Período	3º Período
			39 aulas	36 aulas	33 aulas
3º e 4º anos	Jogos Pré-desportivos	Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc.	10	7	7
	Andebol	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.	3	3	2
	Basquetebol	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.	3	3	3
	Futebol	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.	4	3	3
	Voleibol	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.	3	4	3
	Atletismo	Corridas, saltos e estafetas.	6	7	6
	Ginástica	Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas).	8	7	7
		Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).	2	2	2
	Natação**	Saltos, deslocamentos, deslizamentos, rotações, mergulhos.			
Jogos.					

** Não foram contempladas as aulas de Natação devido à improbabilidade de existirem infra-estruturas que permitam a realização desta actividade. No caso de haver, caberá ao professor fazer a adaptação necessária à planificação.



A Avaliação é um dos momentos fundamentais na implementação das Actividades de Enriquecimento Curricular, não tanto por uma questão de formalismo, pois as Actividades são essencialmente lúdicas, mas sim na qualidade de feedback estratégico aos professores titulares e Encarregados de Educação.

Nesse sentido, todos os professores terão ao dispor materiais de apoio à leccionação como fichas de trabalho e de avaliação orais e escritas, fichas de registo de ocorrência e grelhas de avaliação dos alunos de forma a que lhes seja possível assegurar tanto o processo de planificação das aulas, como proceder à avaliação individual dos alunos no final de cada período lectivo.

No sentido de valorizar a reflexão em conjunto, a Via Educação®. propõe também que, para além da avaliação proposta pelas grelhas, haja em todos os períodos lectivos um momento de auto-avaliação e de reflexão com o professor, de forma a tornar as crianças conscientes e críticas do seu trabalho. Seria desejável que, no decorrer desse processo de auto-avaliação, os alunos fossem incentivados a utilizar critérios como “gosto mais... / gosto menos...”; “acho que fiz bem... / acho que fiz mal...”; “fiquei contente com o que fiz... / não fiquei”, e também a justificá-los: “Porque...”, de modo a promover neles a identificação com o seu próprio percurso escolar, e também algum sentido de responsabilidade.