



**ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA**

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

APRESENTAÇÃO



Apresentação

Atividade Física pressupõe todo e qualquer esforço voluntário que resulte num gasto energético acima do valor de repouso por referência. Segundo a Direção Geral da Saúde, este é um meio por excelência para a promoção da saúde cardiometabólica, músculo-esquelética e mental, sendo um dos principais promotores no desenvolvimento cognitivo, social e pessoal da criança.

Associando esta valência ao desporto acoplamos fatores que interligam um ambiente competitivo vs cooperativo permitindo trabalhar pedagogicamente a gestão de emoções como a frustração, angústia, euforia, entre outros, assim como princípios de solidariedade, companheirismo e trabalho em equipa.

Assim, a Atividade Física e Desportiva permite o desenvolvimento da personalidade da criança numa perspetiva 3D:

- (1) Domínio motor,
- (2) Domínio cognitivo e
- (3) Domínio relacional.

De acordo com a *International Society for Physical Activity and Health* programas escolares com uma abordagem transversal, direta e que visem proporcionar múltiplas experiências perceptivo-motoras têm impacto direto nos resultados escolares e comportamento dos participantes em sala de aula.

Desta forma, sugere-se um programa que, numa perspetiva lúdica, permita maximizar fatores de base essenciais a um desenvolvimento psicomotor equilibrado, harmonioso e adequado.

CONTEÚDOS



Conteúdos

A realização da atividade é com base no Programa Nacional para a Atividade Física e Desportiva desenvolvido pelo Ministério da Educação para o 1º Ciclo. No entanto, salienta que todos os conteúdos podem e devem ser adaptados ao contexto no qual serão lecionados, adequando-os ao espaço físico disponível, condições ambientais e interesse específico e contextualizado na comunidade envolvente.

As aprendizagens são cumulativas pelo que é pressuposto a aquisição de novas competências apenas e só após as anteriores hierarquicamente terem sido aprendidas.

Conteúdos Programáticos	Aprendizagens a Promover	1º Ciclo			
		1º	2º	3º	4º
1 - Perícias e Manipulações	Realizar ações motoras básicas com equipamentos portáteis	■	■	■	■
2 - Deslocamentos e Equilíbrios	Realizar ações motoras básicas de deslocamento em solo e/ou aparelhos	■	■	■	■
3 – Jogos	Realizar ações técnico-táticas fundamentais em situação de interpretação de jogo de acordo com o seu objetivo – Jogos infantis	■	■	■	■
	Realizar ações técnico-táticas fundamentais em situação de interpretação de jogo de acordo com o seu objetivo – Jogos Pré-desportivos			■	■
4 – Ginástica	Realizar habilidades gímnicas básicas no solo e/ou em aparelhos	■	■	■	■
	Realizar habilidades gímnicas no solo e/ou em aparelhos			■	■
5 - Atividades de Exploração da Natureza	Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza – exploração do espaço	■	■	■	■
	Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza – usando referencias escritas			■	■
6 - Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança)	Combinar movimentos corporais fluidos e ajustados a uma estrutura rítmica – Jogos Rítmicos	■	■	■	■
	Combinar movimentos corporais fluidos e ajustados a uma estrutura rítmica – iniciação à construção coreográfica			■	■

APRENDIZAGENS A PROMOVER



Aprendizagens a promover

Cada conteúdo programático pressupõe um conjunto de aprendizagens que se especificam de acordo com o desenvolvimento da criança, sendo mais ou menos transversais à sua faixa etária e diretamente proporcional ao ano letivo no qual se encontram. Na página seguinte pode consultar o programa mais detalhado, no entanto, numa abordagem macro do ensino espera-se que os alunos adquiram as seguintes competências:

Aprendizagens Transversais:

1. É assíduo e pontual promovendo um processo de aprendizagem consistente;
2. Respeita regras associadas à dinâmica da aula, bem como normas de segurança pessoal e coletiva;
3. Participa com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade, nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;

Aprendizagens Específicas:

4. Realiza ações motoras básicas (óculo-manuais e óculo-pedais) com equipamentos portáteis;
5. Realiza ações motoras básicas de deslocamento e equilíbrio no solo e/ou em aparelhos;
6. Realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas em contexto de jogo;
7. Explora os movimentos corporais de acordo com a estrutura rítmica apresentada;
8. Realiza habilidades gímnicas básicas encadeando e combinando ações com fluidez e harmonia de movimentos.

Conteúdos Programáticos

Aprendizagens a Promover

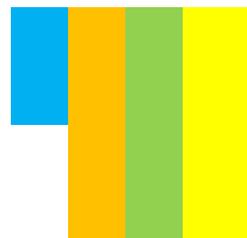
1º Ciclo

1º 2º 3º 4º

1 - Perícias e Manipulações

Realizar ações motoras básicas com equipamentos portáteis

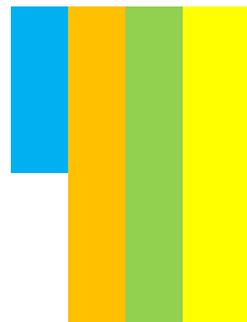
- a) Lançar, receber e driblar a bola;
- b) Rodar o arco no solo;
- c) Toques de raquete;
- d) Pontapear e conduzir a bola;
- e) Toques de sustentação;
- f) Cabecear



2 - Deslocamentos e Equilíbrios

Realizar ações motoras básicas de deslocamento em solo e/ou aparelhos

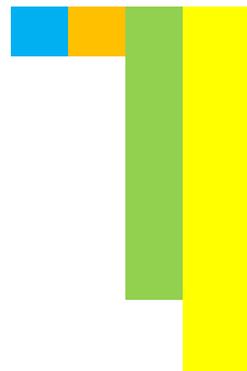
- a) Rastejar, rolar, saltar;
- b) Cair, subir e descer;
- c) Cambalhota à frente;
- d) Deslocamento em suspensão;
- e) Transpor obstáculos em corrida;
- f) Cambalhota à retaguarda;
- g) Subir e descer o espaldar;
- h) Salto em comprimento e altura



3 – Jogos

Realizar ações técnico-táticas fundamentais em situação de interpretação de jogo de acordo com o seu objetivo

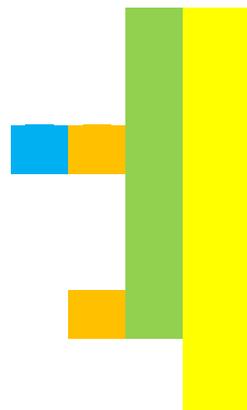
- a) Jogos Infantis;
- b) Jogos Coletivos com bola;
- c) Criação de linhas de passe;
- d) Interceção e/ou esquivar-se;
- e) Estafetas;
- f) Receber e devolver a bola com raquete;
- g) Sustentar a bola com toques de dedos;
- h) Marcar e desmarcar-se do adversário;



4 – Ginástica

Realizar habilidades gímnicas básicas no solo e/ou em aparelhos

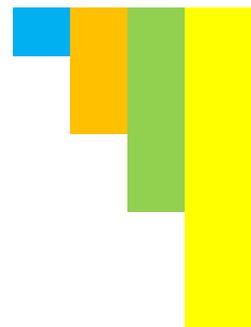
- a) Cambalhota à retaguarda;
- b) Subir para pino;
- c) Saltar ao eixo;
- d) Lançar e receber o arco;
- e) Roda;
- f) Pino de Cabeça;
- g) Deslocamento em barra;
- h) Saltar à corda;
- i) Rolar o arco à volta do corpo;
- j) Flexibilidade;



5 - Atividades de Exploração da Natureza

Realizar habilidades
apropriadas em percursos
na natureza

- a) Jogos de exploração do espaço
- b) Jogos de exploração do espaço com referências verbais associadas
- c) Jogos de exploração do espaço com referências escritas (mapas)
- d) Interpretar sinais informativos;
- e) Manter a perceção do ponto de partida e pontos de referência



6 - Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança)

Combinar movimentos
corporais fluidos e ajustados
a uma estrutura rítmica

- a) Cooperar em jogos rítmicos nos quais a música é o mote para a ação (jogo da cadeira, jogo do stop, jogo dos arcos, jogo do espelho, etc);
- b) Ajustar a ação à dinâmica e estrutura musical;
- c) Movimentos fluidos e em sintonia com a música;
- d) Criar pequenas sequências

