

**ATIVIDADES
DE
ENRIQUECIMENTO CURRICULAR**



**PLANIFICAÇÃO ANUAL
DE
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
(AFD)**

2017/2018

ÍNDICE

CAPITULO I – OBJETIVOS DA PLANIFICAÇÃO ANUAL	3
CAPITULO II – ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE	3
CAPITULO III – ESTRUTURA DA AULA DE AFD	4
CAPITULO IV – RECURSOS	4
- <i>Recursos Materiais</i>	4
- <i>Recursos Espaciais</i>	5
- <i>Recursos Temporais</i>	5
- <i>Recursos Humanos</i>	6
CAPITULO V – EQUIPAMENTO PARA A AULA DE AFD	6
CAPITULO VI – CALENDÁRIO LETIVO	6
CAPITULO VII – CALENDÁRIO POR BLOCOS	7
- <i>1º e 2º anos</i>	7
- <i>3º e 4º anos</i>	7
CAPITULO VIII – DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS POR AULAS	8
- <i>1º e 2º anos</i>	8
- <i>3º e 4º anos</i>	9
CAPITULO IX – AVALIAÇÃO	10

CAPITULO I – OBJETIVOS DA PLANIFICAÇÃO ANUAL

- Ser um documento de orientação para o professor da atividade e para o professor titular de turma;
- Permitir a consolidação das matérias ao longo do ano letivo;
- Adequar número de aulas a lecionar consoante o nível dos alunos;
- Definir matérias prioritárias e encontrar formas de as otimizar;
- Facultar ao professor titular de turma as linhas de ação previstas;
- Permitir a curto e médio prazo um controlo mais eficaz de toda a planificação;
- Facilitar as tomadas de decisões.

CAPITULO II – ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE

A avaliação na Atividade Física e Desportiva deve começar logo no início do ano, com o intuito de apreciar e avaliar as capacidades dos alunos, para posteriormente o professor averiguar se o programa se encontra dentro do nível de aptidão das crianças, todo este processo que se designa de avaliação diagnóstica.

A partir da avaliação da aptidão inicial que o professor faz dos seus alunos, o professor pode definir prioridades para períodos de tempo mais reduzidos (objetivos por etapas) devendo assim escolher/ selecionar situações de aprendizagem adequadas a esses objetivos.

A organização do processo ensino-aprendizagem deve ter em atenção os seguintes aspetos:

- No início do ano (cerca de 2 semanas) apreciar o nível inicial dos alunos, rever e/ou consolidar rotinas de organização e funcionamento das aulas de Atividade Física e Desportiva;

- No final dos períodos de interrupção das aulas (Natal, Carnaval e Páscoa), deve-se fazer uma breve revisão sobre os conteúdos abordados e colocar novos desafios aos alunos;

- Perto do final do ano letivo (segunda quinzena de Maio), deve ser feita a avaliação de todas as competências adquiridas pelos alunos confrontando-os com os

objetivos definidos. É muito importante efetuar o balanço geral do trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo.

Desta forma, a avaliação deve ser contínua e sistemática durante todo o processo de ensino-aprendizagem pois assim permite ao professor ajustar e reformular objetivos selecionados e modificar caso seja necessário, as estratégias definidas para o cumprimento desses objetivos.

CAPITULO III – ESTRUTURA DA AULA DE AFD

A aula de Educação Física deve ser estruturada em três partes, são elas:

- Parte inicial (+/- 10 min) / (+/- 20 min), onde o professor faz a revisão da aula anterior, e define o que vai acontecer na mesma aula. Faz parte ainda desta etapa da aula o aquecimento que deve ser progressivo em termos de intensidade, não esquecendo o aquecimento articular.

- Parte principal e/ou fundamental (+/- 40 min) / (+/- 80 min), com situações de aprendizagem e/ou aperfeiçoamento das habilidades motoras.

- Parte final/alongamentos (+/- 10 min) / (+/- 20 min) deve ser divertida e de relaxamento, onde deve ser estimulado o interesse e a motivação dos alunos para a próxima aula.

CAPITULO IV – RECURSOS

Recursos Materiais:

- Bolas de ginástica 1, 2 e 3;
- Colchões de ginástica;
- Cordas;
- Bolas de espuma;
- Arcos;
- Cones / sinalizadores;
- Coletes;

- Bolas de futebol;
- Bolas de iniciação ao andebol;
- Bolas basquetebol;
- Balões de iniciação ao voleibol;
- Saco para bolas;
- Mini-bomba;
- Testemunhos;
- Andas;
- Raquetes de badminton;
- Barreiras;
- Dardos Vortex;
- Bolas de Rugby.

Estes materiais já foram adquiridos em anos anteriores e foram completados e enriquecidos com novo material.

Recursos Espaciais:

As escolas deverão ser dotadas de instalações próprias para a realização de atividades desportivas, para que este programa seja realizável na sua totalidade. Na eventualidade de estas não possuírem as condições consideradas ótimas, cada escola deve disponibilizar salas que reúnam o mínimo de condições para a prática desta.

Recursos Temporais:

As aulas de Atividade Física e Desportiva do 1º CEB são lecionadas em blocos de 60 minutos em todas as escolas, sendo que os 1º e 2º anos apenas têm um bloco por semana e os 3º e 4º anos têm dois.

Recursos Humanos:

O grupo de Atividade Física e Desportiva é constituído por sete professores.

CAPITULO V – EQUIPAMENTO PARA A AULA DE AFD

Os alunos devem apresentar-se devidamente equipados com vestuário que permita a liberdade dos movimentos, como por exemplo (fato de treino; camisola, calças de algodão e sapatilhas).

CAPITULO VI – CALENDÁRIO LETIVO

Períodos	Início	Fim
1º Período	13 de setembro	15 de Dezembro
2º Período	3 de janeiro	23 de março
3º Período	9 de abril	22 de junho

Interrupções	Início	Fim
Natal	18 de Dezembro	2 de Janeiro
Carnaval	12 de Fevereiro	14 de Fevereiro
Páscoa	26 de Março	6 de Abril

CAPITULO VII – CALENDÁRIO POR BLOCOS

1º e 2º anos

1. Deslocamentos e Equilíbrios (D/E)	7
2. Perícias e Manipulações (P/M)	7
3. Oposição e luta (O/L)	3
4. Atividades Rítmicas Expressivas (A R/E)	3
5. Jogos	10
6. Exploração da natureza (A E/N)	3
7. Natação	4

Nota: As escolas que não tenham a oportunidade de lecionar a natação, deverão utilizar o espaço de tempo destinado a esta, para lecionar outros Blocos. Os períodos letivos estão agrupados em blocos de 60 minutos.

3º e 4º anos

1. Jogos Pré- Desportivos	5
2. Atletismo	4
3. Ginástica	4
4. Andebol	7
5. Futebol	3
6. Basquetebol	3
7. Natação	4
8. Voleibol	7

Nota: As escolas que não tenham a oportunidade de lecionar a natação, deverão utilizar o espaço de tempo destinado a esta, para lecionar outras modalidades. Os períodos letivos estão agrupados em blocos de 120 minutos.

3º e 4º anos

QUADRO DE VICKERS 3º e 4º		set		out			nov					dez		jan			fev			mar			abr			mai			jun											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		
J	Jogo do lixo																																							
	Jogo da rabia																																							
O	Jogo dos passes																																							
	Jogo da bola ao fundo																																							
G	Jogo da bola ao capitão																																							
	Jogo do bitoque rãguebi																																							
O	Jogo do stop																																							
	Jogo do mata																																							
S	Posição base fundamental																																							
	Pega da bola																																							
A	Passe de ombro																																							
	Passe de ombro com ressalto																																							
N	Receção																																							
	Drible																																							
D	Remate em apoio																																							
	Ação do guarda-redes																																							
E	Desmarcação																																							
	Marcação																																							
B	Noção de Ataque e Defesa																																							
	3x3																																							
O	4X4																																							
	5x5																																							
L	Posição base fundamental																																							
	Passe de Peito																																							
B	Passe Picado																																							
	Receção																																							
A	Drible de progressão																																							
	Drible de proteção																																							
S	Lançamento na passada																																							
	Lançamento em apoio																																							
U	Desmarcação																																							
	Marcação																																							
E	Noção de Ataque e Defesa																																							
	3x3																																							
T	Passe																																							
	Receção																																							
B	Remate																																							
	Condução de bola																																							
O	Drible/Finta																																							
	Desmarcação																																							
L	Marcação																																							
	Noção de Ataque e Defesa																																							
V	3x3																																							
	Posição base fundamental																																							
O	Deslocamentos																																							
	Passe																																							
L	Noção de Ataque e Defesa																																							
	1x1																																							
B	2x2																																							
	Rolamento à frente																																							
I	Rolamento à retaguarda																																							
	Pino de cabeça																																							
Á	Salto de gato																																							
	Salto de tesoura																																							
S	Salto ao eixo																																							
	Avião																																							
T	Ponte																																							
	Corridas de Velocidade																																							
E	Corridas de Estafetas																																							
	Salto em Comprimento																																							
L	Salto em Altura – Técnica de Tesoura																																							
	Lançamentos																																							
N	Adaptação ao meio aquático																																							
	Exercícios de respiração																																							
A	Deslocamentos																																							
	Deslizes																																							
Ç	Saltos																																							
	Jogos aquáticos																																							



CAPITULO IX – AVALIAÇÃO

As avaliações deverão ser entregues no final de cada período. A avaliação da área de Atividade Física e Desportiva é feita qualitativamente, sendo que é obrigatório cada professor realizar um relatório apreciativo e descritivo para cada aluno, descrevendo as capacidades e competências que o aluno desenvolveu.