



Idade Divertida

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



Ano Letivo 2023 | 2024

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO	3
2.	FINALIDADES	4
3.	OBJETIVOS GERAIS COMUNS A TODOS OS BLOCOS DE ATIVIDADES	5
4.	PLANO DE ESTUDOS	6
a)	EB 1 da Venda do Pinheiro	7
b)	EB 1 João Dias Agudo	8
c)	EB 1 São Miguel do Milharado	9
d)	EB 1 de Santo Estêvão das Galés	10
5.	ORGANIGRAMA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS	11
a)	CARACTERIZAÇÃO DE CADA BLOCO DE ATIVIDADE	12
6.	PROJETOS	32



1. INTRODUÇÃO

O presente documento enquadra a realização das Atividades de Enriquecimento Curricular de Atividade Física e Desportiva para alunos do 1º ciclo, realçando o plano de estudos das Atividades Físicas e Desportivas (AFD).

A realização deste plano de estudos pretende desenvolver o domínio global das capacidades motoras e alargar o campo de experiências das crianças, para que estas possam desenvolver o seu esquema corporal e mental.

Atendendo ao prazer que a criança manifesta ao realizar estas atividades, o técnico deverá estar atento ao seu percurso, proporcionando, progressivamente, momentos em que se organizem diferentes situações de aprendizagem e que se verbalizem experiências, encorajando-a para a realização de novas possibilidades e dando sempre espaço para encontrar a melhor forma de expressão. Além disso, também caberá ao técnico tomar as decisões que promovam o desenvolvimento mais correto ao nível do grupo.

Assim, a aplicação destas atividades é um excelente instrumento para valorizar a motricidade da criança e proporcionar o seu desenvolvimento global, através da estimulação das suas capacidades.

Com a elaboração deste documento é estabelecido um conjunto de atividades ecléticas e multilaterais, acessíveis a todas as crianças que frequentam o 1º ciclo, incluindo as crianças portadoras de deficiências ou incapacidades, cabendo aos técnicos adequar as correspondentes estratégias em função das características da situação concreta.



2. FINALIDADES

A Atividade Física e Desportiva no 1º ciclo e em conjugação com as restantes áreas do currículo contribuem para o desenvolvimento global da criança, nomeadamente para a aquisição de destrezas motoras, hábitos e atitudes indispensáveis para uma vida saudável e ativa.

O programa está organizado em duas áreas fundamentais de atividade a desenvolver durante o ano escolar, com a preocupação de conjugar o corpo, o movimento e o jogo, tendo em atenção os anos de escolaridade.

O programa está organizado em vários blocos sendo cada um deles dotado de características diferenciadoras. O currículo da Atividade Física e Desportiva está dividido em vários blocos de atividade.

Os objetivos estão articulados em progressão do 1º ao 4º anos, o que possibilita ao técnico gerir a aplicação do programa, tornando-o flexível, em função das competências, nível dos alunos e características dos espaços que a escola oferece para a prática desportiva. De seguida, apresentamos os objetivos gerais para todos os blocos de atividade:

- Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras dos alunos;
- Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras;
- Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares;
- Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa;
- Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes;
- Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação.



3. OBJETIVOS GERAIS COMUNS A TODOS OS BLOCOS DE ATIVIDADES

Os objetivos seguintes relacionam todos os blocos de atividade referidos anteriormente:

- ✓ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: resistência geral; velocidade de reação simples e complexa, de execução das ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situação de voo, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo de orientação espacial; ritmo; agilidade;
- ✓ Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades procurando realizar ações adequadas com correção e oportunidade;
- ✓ Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios compreendendo e aplicando as regras combinadas, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e técnicos;
- ✓ 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 pela movimentação do aparelho;
- ✓ 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;
- ✓ Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos;
- ✓ 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;
- ✓ Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e técnicos, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais;
- ✓ 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 de preservação do ambiente.

4. PLANO DE ESTUDOS

A planificação da atividade de AFD será realizada em função do local onde são lecionadas as atividades, deste modo poder-se-á assegurar que as mesmas sejam mais ecléticas bem como facilitará a utilização e a rentabilização do material em função dos espaços da atividade.

Os técnicos, com a posse do sistema de roulemant anual, poderão planificar o ano letivo optando por lecionar por blocos ou por etapas, em função daquilo que considerarem mais eficiente para o seu contexto de turma(s).

O sistema de roulemant de espaços da escola está realizado de forma equilibrada, para que todas as turmas tenham as mesmas condições ao longo do ano letivo, havendo 3 momentos de rotação de espaços, 1º período, 2º período e 3º período.

Dadas as particularidades da escola da Venda do Pinheiro ao nível de número de turmas e ao facto de podermos usufruir das piscinas municipais, o sistema de roulemant estará dividido em 4º momentos (1º período, 2º período e o 3º período dividido ao meio).

Deste modo, a seguinte grelha representa os espaços onde serão lecionadas as atividades bem como as modalidades a desenvolver em cada uma delas, por escola.



a) EB 1 da Venda do Pinheiro

Espaço	Matérias	Observações
Pavilhão 1	- Ginástica de solo, aparelhos e trampolins; - Atividades rítmicas expressivas (Danças Tradicionais e sociais); - Deslocamentos e equilíbrios; - Jogos de perícia e Manipulação; - Raquetas. - Capacidades físicas;	- Os técnicos das turmas que partilham o pavilhão devem articular o planeamento agilizando da melhor forma os espaços e os materiais. Podem ainda realizar atividades em conjunto na eventualidade de facilitar a organização das mesmas - No pavilhão serão evitadas atividades que geram barulho extremo (jogos competitivos de apanhada, basquetebol, etc...)
Pavilhão 2		
Pavilhão 3		
Piscina 1	- Adaptação ao meio aquático	- Há recurso ao tanque de adaptação ao meio aquático e à piscina de 25 metros. Os técnicos devem ajudar-se mutuamente, de modo a proporcionar aos alunos as melhores condições possível para a prática da modalidade. A turma de alunos mais novos ficará no tanque e os mais velhos na piscina grande, contudo poderão trocar alunos em função das suas capacidades/desenvolvimento.
Piscina 2		
Rua 1	- Jogos pré desportivos; - Jogos coletivos (basquetebol, andebol, futebol); - Atletismo; - Capacidades físicas; - Atividades de promoção; - Exploração da natureza, saídas de escola.	- Inicialmente os espaços poderão ser atribuídos num respetivo local, mas os técnicos poderão articular-se de forma a alterarem os seus espaços de atividades entre si, em função daquilo que pretendem desenvolver. Haverá flexibilidade, articulação e bom senso de todos os técnicos, promovendo assim uma maior diversidade de atividades a desenvolver com os alunos. - Poderá haver atividades partilhadas, onde os técnicos planeiam em
Rua 2		
Rua 3		
Rua 4		
Rua 5		
Rua 6		



		conjunto.
--	--	-----------

b) EB 1 João Dias Agudo

Espaço	Matérias	Observações
Pavilhão 1	- Ginástica de solo, aparelhos e trampolins; - Atividades rítmicas expressivas (Danças Tradicionais e sociais);	- Os técnicos das turmas que partilham o pavilhão devem articular o planeamento agilizando da melhor forma os espaços e os materiais. Podem ainda realizar atividades em conjunto na eventualidade de facilitar a organização das mesmas - No pavilhão serão evitadas atividades que geram barulho extremo (jogos competitivos de apanhada, basquetebol, etc...)
Pavilhão 2	- Deslocamentos e equilíbrios; - Jogos de perícia e Manipulação; - Raquetas. - Capacidades físicas;	
Rua 1	- Jogos pré desportivos; - Jogos coletivos (basquetebol, andebol, futebol); - Atletismo; - Capacidades físicas; - Atividades de promoção; - Exploração da natureza, saídas de escola.	- Inicialmente os espaços poderão ser atribuídos num respetivo local, mas os técnicos poderão articular-se de forma a alterarem os seus espaços de atividades entre si, em função daquilo que pretendem desenvolver. Haverá flexibilidade, articulação e bom senso de todos os técnicos, promovendo assim uma maior diversidade de atividades a desenvolver com os alunos. - Poderá haver atividades partilhadas, onde os técnicos planeiam em conjunto.
Rua 2		
Rua 3		



c) EB 1 São Miguel do Milharado

Espaço	Matérias	Observações
Pavilhão 1	- Ginástica de solo, aparelhos e trampolins; - Deslocamentos e equilíbrios; - Jogos de perícia e Manipulação; - Raquetas. - Capacidades físicas;	- Os técnicos das turmas que partilham o pavilhão devem articular o planeamento agilizando da melhor forma os espaços e os materiais. Podem ainda realizar atividades em conjunto na eventualidade de facilitar a organização das mesmas - No pavilhão serão evitadas atividades que geram barulho extremo (jogos competitivos de apanhada, basquetebol, etc...)
Pavilhão 2		
Sala do Pavilhão	- Ginástica de solo; - Atividades rítmicas expressivas (Danças Tradicionais e sociais); - Deslocamentos e equilíbrios; - Jogos de perícia e Manipulação; - Capacidades físicas;	- O técnico poderá diversificar ainda mais as atividades neste espaço, uma vez que não terá problema com o excesso de barulho produzido.
Rua 1	- Jogos pré desportivos; - Jogos coletivos (basquetebol, andebol, futebol); - Atletismo; - Capacidades físicas; - Atividades de promoção; - Exploração da natureza, saídas de escola.	- Inicialmente os espaços poderão ser atribuídos num respetivo local, mas os técnicos poderão articular-se de forma a alterarem os seus espaços de atividades entre si, em função daquilo que pretendem desenvolver. Haverá flexibilidade, articulação e bom senso de todos os técnicos, promovendo assim uma maior diversidade de atividades a desenvolver com os alunos. - Poderá haver atividades partilhadas, onde os técnicos planeiam em conjunto.
Rua 2		
Rua 3		
Rua 4		



d) EB 1 de Santo Estêvão das Galés

Espaço	Matérias	Observações
Pavilhão 1	- Ginástica de solo, aparelhos e trampolins; - Deslocamentos e equilíbrios;	- Os técnicos das turmas que partilham o pavilhão devem articular o planeamento agilizando da melhor forma os espaços e os materiais. Podem ainda realizar atividades em conjunto na eventualidade de facilitar a organização das mesmas - No pavilhão serão evitadas atividades que geram barulho extremo (jogos competitivos de apanhada, basquetebol, etc...)
Pavilhão 2	- Jogos de perícia e Manipulação; - Raquetas. - Capacidades físicas;	
Rua 1	- Jogos pré desportivos; - Jogos coletivos (basquetebol, andebol, futebol);	- Inicialmente os espaços poderão ser atribuídos num respetivo local, mas os técnicos poderão articular-se de forma a alterarem os seus espaços de atividades entre si, em função daquilo que pretendem desenvolver. Haverá flexibilidade, articulação e bom senso de todos os técnicos, promovendo assim uma maior diversidade de atividades a desenvolver com os alunos. - Poderá haver atividades partilhadas, onde os técnicos planeiam em conjunto.
Rua 2	- Atletismo; - Capacidades físicas; - Atividades de promoção; - Exploração da natureza, saídas de escola.	
Sala de Espelhos	- Atividades rítmicas expressivas (Danças Tradicionais e sociais);	



5. ORGANIGRAMA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

O quadro seguinte indica as matérias e áreas consideradas fundamentais para o correto desenvolvimento das crianças, por ano de escolaridade. A seleção das matérias em cada uma das áreas teve em consideração a representação de movimentos essenciais para um completo desenvolvimento motor da criança:

BLOCOS DE ATIVIDADES	1º ANO	2º ANO	3º ANO	4º ANO
Jogos Pré-Desportivos (Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular e aquisição de habilidades que permitam adaptação aos jogos desportivos)				
Atividades Rítmicas e Expressivas (Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos através da expressão corporal)				
Exploração da Natureza (Descoberta do meio ambiente através da sua exploração)				
Perícia e Manipulação (Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos)				
Deslocamentos e Equilíbrios (Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades)				
Adaptação ao Meio Aquático (Adaptação ao meio aquático e abordagem de ações de imersão, propulsão, respiração e flutuabilidade)				
Desportos Coletivos (Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas)				
Ginástica (Abordagem de destrezas gímnicas: enrolamentos, saltos, deslocamentos e posições de equilíbrio)				
Atletismo (Desenvolvimento de ações motoras básicas: correr, saltar e lançar)				



Desportos de Raquete (Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas)				
Natação (Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas)				
Atividades de Promoção (Experimentação de ações motoras diferenciadas)				
Condição Física (Realização do teste FitEscola - Vaivém)				
Exploração da Natureza (Saídas de escola. Atividade ideal para articulação de conteúdos com as docentes titulares)				

a) CARACTERIZAÇÃO DE CADA BLOCO DE ATIVIDADE

Para cada bloco de atividade descrevem-se os objetivos, recursos materiais, recursos espaciais, atividades, estratégias de intervenção e metodologias de trabalho:

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS
OBJETIVOS
○ Tomar consciência de que o jogo é um meio de diversão, colaboração e de trabalho; ○ Desenvolver a comunicação, socialização e estimular relações interpessoais; ○ Desenvolver a cooperação e sentido de grupo; ○ Desenvolver o sentido de respeito pelo adversário; ○ Utilizar corretamente o espaço da atividade; ○ Possibilitar o desenvolvimento da agilidade e coordenação; ○ Estimular o poder de observação, interpretação e reação; ○ Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais; ○ Desenvolver situações motoras diversificadas e criativas; ○ Proporcionar situações de sucesso; ○ Desenvolver o espírito de fair-play. ○ Gosto em reproduzir as ações propostas; ○ Aceitar regras de boa-educação e aplicá-las; ○ Saber "dar a vez" a um colega; ○ Saber perder e vencer; ○ Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos; Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.
RECURSOS MATERIAIS



Rádio, CDs, coletes, cordas, lenços, arcos, bolas, jogo das malhas, sacas e outros.
RECURSOS ESPACIAIS
Polidesportivos, recreio da escola e espaços verdes.
ATIVIDADES
Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: ○ Jogo com posições de equilíbrio; Formação de Grupos; Cores; Toca e Foge; Roda do Lenço; Bola Escaldante; Cabra Cega; Gato e rato; Jogo Rabo-de-raposa; Jogo da Raposa e da Galinha; Jogo do arco; Jogo dos Passes; Jogo dos Caçadores e Fugitivos; Jogo das Estátuas; Jogo Barra do Lenço; Salto ao Eixo; Jogo da Macaca; Jogo da corrente; Jogos Tradicionais (Tração com corda, jogo da malha, jogo do aro, jogo bola de pau); Corrida de sacos; Jogo do pião; Entre outros jogos infantis; ○ Jogos de cooperação. ○ Jogo da Rabia; Jogo dos Passes; Bola no Fundo; Bola ao Capitão; Futebol Humano; Jogo do Mata; Jogo da Rolha, Bitoque Râguebi (objetivo e regras de jogo; Recepção e passe; Interceção de bola; Criação de linhas de passe, Enquadramento ofensivo).
CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES
1º e 2º ANO: O aluno participa 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. Praticar jogos infantis (Ex: Jogo da Apanhada, Roda do Lenço, Cabra Cega, Estafetas), 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 direção» e de velocidade; - combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; - lançamentos de precisão e à distância; - pontapés de precisão e à distância. 3º ANO O aluno participa 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. Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DOS 10 PASSES, CAÇA COM BOLA, BOLA AO CAPITÃO, JOGO DO MATA agir em conformidade com a situação: - Se tem a bola, passar a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. Receber ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercepar. No jogo da ROLHA: Na situação de atacante («caçador»): - Escolher e perseguir um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo. - Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem». Em situação de defesa: - Fugir e esquivar-se do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo. - Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2x1)



para «salvar» um fugitivo «apanhado».

No jogo CAÇA COM BOLA:

Em situação de ataque:

- Em posse da bola, rematar (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores.

Em situação de defesa:

- Esquiva-se dos remates dos colegas.

No jogo do MATA PIOLHO:

Em situação de ataque:

- Em posse da bola, passar ao companheiro que esta na zona do “piolho” (a equipa tem de realizar 3 passes, antes de realizar o remate) em seguida rematar (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores.

Criar linhas de passe para receber a bola deslocando-se pela área de jogo.

- Realiza passe e receção da bola.

- Remata, se tem o adversário perto de si.

Em situação de defesa:

- Optar por interceptar o passe ou esquivar-se, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade e conforme a circulação da bola.

No jogo Bola ao Capitão:

Em situação de ataque:

- Se tem a bola, passar a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.

- Receber ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.

- Receber a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passar a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.

Em situação de defesa:

- Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.

- Marcar o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.

4º ANO

O aluno participa 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.

Nos jogos coletivos com bola, tais como: BOLA AO POSTE, JOGO DO “QUEIMADO”, BOLA AO CAPITÃO agir em conformidade com a situação:

- Receber a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passar a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.

- Desmarca-se em função do objetivo para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.

Bola ao POSTE:

Em situação atacante:

- Receber ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercepta. Em posse da bola, rematar (para acertar nos postes).

Jogo do “queimado”

Em situação de ataque:



- Realiza corrida, em volta do campo quando até a outra equipa colocar a bola no aluno que esta no arco. Caso esteja dentro do arco esta “salvo” caso contrario esta “queimado”.

Em situação de defesa:

- Passa a bola aos companheiros o mais rapidamente possível com o objetivo de colocar a bola no colega que esta dentro do arco.

Bola ao Capitão adaptado

Em situação de ataque:

- Se tem a bola, passar a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.
- Receber ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.
- Receber a bola com as duas mãos, enquadrar-se ofensivamente e passar a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.
- Lança a bola ao cesto de basquetebol (quando capitão).

Em situação de defesa:

- Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.
- Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.
- Evita que a bola chegue ao capitão e coloca-se entre o capitão e o cesto.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO

- Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do respetivo desempenho;
- Suscitar a recolha de jogos;
- Fomentar o espirito de cooperação, entreajuda e fair-play;
- Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria;
- Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos;
- Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;
- A iniciação e aperfeiçoamento à matéria dos jogos poderão ser efetuados na realização do aquecimento das atividades de AFD.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

OBJETIVOS

- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos;
- A linguagem corporal como um meio de comunicação de sentimentos e emoções;
- Desenvolvimento da confiança e gosto nas atividades de mímica e dramatização;
- Conhecer diferentes estilos musicais;
- Conhecer as danças tradicionais portuguesas.

RECURSOS MATERIAIS

Radio e CDS.

RECURSOS ESPACIAIS

Polidesportivo e espaços exteriores.

ATIVIDADES

- Em situação de exploração do movimento, de acordo com a marcação rítmica do técnico e ou colegas;
- Deslocar-se pelo espaço em diferentes direções, sentidos e formas de locomoção, combinando: ritmo-sequência dos apoios; lento-rápido; forte-fraco; pausa-continuo;
- Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc;
- Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e correr, variando os apoios;
- Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a



sua sensibilidade a temas sugeridos pelo técnico (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc); ○ Jogos de representação de animais, profissões, estados de humor, etc; ○ 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).
CRITÉRIO DE ÊXITO DAS ATIVIDADES
1º ANO O aluno combina deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e técnico, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. Em situação de exploração individual, de acordo com a marcação rítmica do técnico e ou dos colegas: - Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentido e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»; - Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. - Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois -dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro). - Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo técnico (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. 2º ANO O aluno combina deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e técnico, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. Em situação de exploração individual, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo técnico (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: - Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. - Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. 3º ANO O aluno combina deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e técnico, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do técnico ou dos colegas: - Combinar habilidades motoras referidas no 1º e 2º Ano, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. - Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. 4º ANO O aluno combina deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e técnico, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: - Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário. - Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas



qualidades de movimento. - Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo técnico, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. - Criar pequenas sequências de movimentos a partir da 3ª competência do 1ºAno, individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do técnico.
ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO
- o A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimentos em grupo, em pares, ou individualmente; - o Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - o Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos; - o Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem.

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA
OBJETIVOS
- o Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características; - o Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta; - o Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente.
RECURSOS MATERIAIS
Pinos, cordas, mapas de escola ou mapas de espaços verdes e coletes.
RECURSOS ESPACIAIS
Espaços de recreio da escola, campos exteriores, espaços verdes próximos da escola.
ATIVIDADES
- o Realizar um percurso na escola com o acompanhamento do técnico, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar, saltar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, equilibrar, etc; - o Jogos das escondidas ou apanhada utilizando o espaço de recreio da escola; - o Iniciação à orientação - introdução do mapa da escola com referências básicas (entrada da escola, árvores, espaço de recreio, outros relevantes) – leitura e identificação de pontos assinalados no mapa; - o Percurso de orientação na escola: leitura, identificação e marcação de pontos; - o Realização de passeios pedestres em espaços verdes (jardins, parques, praças, outros); - o Caça ao tesouro; - o Atividades de comemoração do dia mundial da árvore (gincana nas árvores), dia mundial da terra (estafetas de limpeza do espaço de recreio da escola), etc.
CRITÉRIOS DE ÊXTIO DA ATIVIDADE
1º e 2º ANO Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na Natureza, de acordo com as características do terreno e dos sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente: - Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc, com o acompanhamento do técnico, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc, mantendo a perceção da direção e do ponto de partida e indicando-a quando solicitado. 3º e 4º ANO Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na Natureza, de acordo com as características do terreno e dos sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente: - Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo técnico e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc, combinando habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.



ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO
○ Abordagens interdisciplinares em grupo ou individualmente; ○ Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento de esforço individual ou resultados coletivos; ○ Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados; ○ Jogos simplificados de orientação em espaço reduzido ex.: labirintos; ○ Envolver outras áreas da comunidade educativa; ○ Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; ○ Fazer compreender os valores de cooperação, entreajuda, solidariedade e trabalho coletivo; ○ Deve ser priorizada a formação inter pares – todos aprendem com todos. ○ Incentivar a produção de materiais ex.: mapas da escola; ○ Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem.

ATIVIDADES DE PERÍCIA E MANIPULAÇÃO
OBJETIVOS
○ Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos; ○ Desenvolver a coordenação dinâmica, destreza e agilidade; ○ Desenvolver a habilidade motora e manipulação de objetos; ○ Estimular o poder de observação e reação; ○ Desenvolver capacidades coordenativas básicas; ○ Conjuguar movimentos em sintonia com os seus pares; ○ Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais; ○ Proporcionar a atividade livre e espontânea; ○ Desenvolver situações motoras diversificadas e criativas; ○ Reconhecer no movimento e na mímica uma via de comunicação; ○ Proporcionar situações de sucesso.
RECURSOS MATERIAIS
Bolas, arcos, cordas e raquetes de badminton.
RECURSOS ESPACIAIS
Pavilhão Gimnodesportivo e/ou espaço exterior da escola.
ATIVIDADES
Bolas ○ Desenhar figuras no solo rodando a bola; ○ Rolar a bola em diferentes partes do corpo; ○ Lançar a bola em precisão a um alvo fixo; ○ Lançar e receber a bola realizando diferentes habilidades (ex. bater as palmas); ○ Receber a bola com duas mãos após lançamento à parede; ○ Driblar as bolas em diferentes trajetórias, direções e sentidos; ○ Lançar e receber a bola a partir de diferentes posições; ○ Lançar com precisão a um alvo; ○ Realização de habilidades motoras com os membros inferiores, em diferentes trajetórias, direções e sentidos. ○ Equilibrar a bola em diferentes partes do corpo; ○ Passar a bola com uma e duas mãos a um companheiro; ○ Cabecear a bola; ○ Realizar passe de peito, pingado e picado com as mãos; ○ Passar a bola a um colega com os pés. Arcos ○ Girar o arco no plano vertical no solo e saltar para dentro deste; ○ Passar por dentro do arco de diferentes formas, individualmente e através de formas jogadas; ○ Saltar para dentro e fora do arco de diferentes formas, direções e sentidos; ○ Rodar o arco em diferentes partes do corpo (ex. braços, cabeça, cintura e joelhos). ○ Lançar e receber o arco no ar com as duas mãos (esq. e dir.);



- Rolar o arco no solo fazendo-o regressar ao ponto inicial de partida;
- Lançar e receber o arco de um companheiro;
- Estafetas com arcos;
- Concursos de habilidades motoras com arcos.

Cordas

- Exploração de diferentes formas de atravessar a corda e permanecer nesta;
- Passar por baixo da corda em movimento;
- Saltar à corda sendo esta rodada pelo técnico;
- Saltar à corda com pés juntos;
- Saltar à corda alternando o apoio dos pés;
- Saltar à corda com o pé direito e com o pé esquerdo (pé-coxinho);
- Saltar à corda para trás;
- Saltar à corda deslocando-se em percursos retos e curvilíneos.

Raquetes

- Lançar e receber o volante com as mãos;
- Lançar e receber o volante com a raquete;
- Devolver o volante lançado com as mãos por um colega.

CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES

1º ANO

O aluno realiza 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 movimentação do aparelho.

Em concurso individual:

- Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.
- Lançar uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.
- Receber a bola com as duas mãos em deslocamento e após ter batido uma palma.
- Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
- Pontapear a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.

2º ANO

O aluno realiza 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 movimentação do aparelho.

Em concurso individual:

- Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
- Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.
- Lançar para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e recebe-la com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).
- Fazer toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.

Em concurso a pares:

- Cabecear um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.
- Passar a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. Receber a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.

Em concurso individual:

- Lançar uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.



- Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos. - Saltar à corda (grande) com entrada e saída com coordenação global e fluidez de movimentos.
ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO
- o Domínio dos objetos em situação individual e a pares. - o Perícia e manipulação de materiais lúdicos trazidos pelos alunos de casa, promovendo a partilha de objetos e experiências diversificadas. - o Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - o Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos. - o Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem; - o Partilhar o material didático; - o Ajudar o técnico na arrumação do material.

ATIVIDADES DE DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS
OBJETIVOS
- o Conhecer e identificar os elementos e segmentos corporais; - o Identificar e executar diversas formas de deslocamentos; - o Identificar diversas posturas corporais e equilibra-se sobre diversas bases de sustentação; - o Afirmar a lateralidade em si mesmo, nos demais e nos objetos; - o Alternar ritmos; - o Possibilitar o usufruto do espaço da atividade; - o Possibilitar o desenvolvimento da agilidade e coordenação; - o Estimular o poder de observação, interpretação e reação; - o Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais; - o Proporcionar a atividade livre e espontânea; - o Desenvolver situações motoras diversificadas e criativas; - o Reconhecer no movimento e na mímica uma via de comunicação; - o Proporcionar situações de sucesso.
RECURSOS MATERIAIS
Colchões, bancos suecos, reuther e espaldares.
RECURSOS ESPACIAIS
Pavilhão Gimnodesportivo e/ou espaço exterior da escola.
ATIVIDADES
Percursos, jogos e estafetas com a integração de várias habilidades, nomeadamente: - o Deslocamentos locomotores em diferentes direções, sentidos e formas: andar; correr; rastejar; rolar sobre si próprio; rolamento à frente num plano inclinado; saltar/transportar obstáculos; saltar para um plano superior; cair voluntariamente no colchão; saltar de um plano superior para o solo; subir / descer; “saltos de coelho”; “caranguejo”; rolamento à frente; deslocar-se entre objetos (cordas, arcos) saltitar ao pé-coxinho; - o Percursos, jogos e estafetas com a integração de várias habilidades; - o Realizar percursos gímnicos; - o Equilíbrio estático: avião; realizar posições com diferentes partes do corpo e diferentes números de apoios (redução do número de apoios); - o Equilíbrio dinâmico: atravessar um obstáculo ou percorrer uma distância em equilíbrio; andar em superfícies reduzidas.
CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES
1º ANO O aluno realiza 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. Em percursos que integram várias habilidades: - Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. - Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.



- Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.
- Saltar para um plano superior (plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, os pés, ou os joelhos.
- Saltar de um plano superior com receção equilibrada no colchão.
- Subir e descer o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.
- Desloca-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.
- Subir e descer pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.
- Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.

2º ANO

O aluno realiza 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.

Em percursos que integrem várias habilidades:

- Subir para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.
- Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.
- Transportar obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.
- Saltar a corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
- Saltar em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.
- Saltar em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.
- Saltar à corda (grande) com entrada e saída com coordenação global e fluidez de movimentos.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO

- Abordagens lúdicas individuais e/ou de grupo;
- Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados;
- Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria;
- Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos;
- Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem.

ATIVIDADES DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO / NATAÇÃO

OBJETIVOS

- Estabelecer contacto com o meio aquático de forma a otimizar a adaptação ao meio aquático;
- Realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão;
- Desenvolver o sentido de orientação subaquático;
- Desenvolver a capacidade de se manterem em posição ventral e dorsal.

RECURSOS MATERIAIS

Rolos, pranchas, escorrega, argolas, arcos, colchões.

RECURSOS ESPACIAIS

Tanque e/ou piscina

ATIVIDADES

Imersão

- Lavar a cara;
- Batalha de água na cara;
- Soprar a água que está na mão;



- Soprar uma bola que flutua na superfície;
- Realizar bolhas em imersão agarrados à parede;
- Passar por baixo dos separadores da piscina;
- Passar por dentro de um arco em imersão.

Flutuabilidade

- Realizar o ovo;
- Passar por baixo das pernas dos colegas;
- Apanhar objetos de imersão;
- Realizar concursos de estrelas-do-mar e de ovos;
- Realizar a estrela em posição ventral e dorsal.

Deslizes

- Deslizar com prancha ventral e dorsal;
- Descer escorrega e continuar deslize após entrar na água.

Propulsão

- Batimento de pernas sentados na parede;
- Batimento de pernas em posição de ventral e dorsal na parede;
- Batimento de pernas ventral e dorsal com placa;
- Batimento de pernas ventral com placa coordenando a respiração e dorsal com placa atrás da cabeça.

Respiração

- Realização de respiração ritmada agarrados à parede e com as mãos na placa;
- Jogos aquáticos.

Jogos/desafios:

- Fazer o pino;
- Fazer o parafuso rodando em posição horizontal;
- Fazer cambalhota;
- Jogo do tubarão e dos peixinhos;
- Corridas de estafetas;
- Percursos com várias estações.

CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES

1º e 2º ANO

Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando variados objetos flutuantes e submersos:

- Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.
- Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequência (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.
- Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc) a vários níveis de profundidade.
- Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.
- Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO

- Privilegiar as abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo;
- Explorar situações que passem, progressivamente, da posição vertical à horizontal;
- Realização de um aquecimento articular fora da piscina;
- Alerta para algumas questões de segurança na piscina.



DESPORTOS COLETIVOS	
OBJETIVOS	
○ Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade; ○ Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.	
RECURSOS MATERIAIS	
Coletes, cones e bolas de basquetebol, andebol, futebol e voleibol.	
RECURSOS ESPACIAIS	
Pavilhão Gimnodesportivo e/ou espaço exterior da escola.	
ATIVIDADES	
Basquetebol ○ Explicar objetivo e regras de jogo; ○ Driblar com uma e duas mãos (esq. dir.), em diferentes trajetórias sentidos e direções; ○ Passar e receber a bola em diferentes trajetórias (alta baixa e picados); ○ Exercícios de desmarcação e marcação; ○ Criação de linhas de passe; ○ Enquadramento ofensivo; ○ Lançamento parado; ○ Jogo reduzido.	
Andebol ○ Explicar objetivo e regras de jogo; ○ Driblar com uma e duas mãos (esq. dir.), em diferentes trajetórias sentidos e direções; ○ Passar e receber a bola em diferentes trajetórias (alta baixa e picados); ○ Exercícios de desmarcação e marcação; ○ Criação de linhas de passe; ○ Enquadramento ofensivo; ○ Remate; ○ Jogo reduzido.	
Futebol ○ Explicar objetivo e regras de jogo; ○ Condução de bola, utilizando os dois pés; ○ Condução de bola utilizando o pé esquerdo ou o pé direito; ○ Condução de bola contornando alguns obstáculos; ○ Passes 2 a 2 alternando com o pé direito e esquerdo; ○ Exercícios de desmarcação e marcação; ○ Condução de bola; ○ Enquadramento ofensivo; ○ Remates; ○ Jogo Reduzido.	
CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES	
FUTEBOL – 3º ANO O aluno realiza ações motoras, tendo em conta a bola, os companheiros, a baliza e o campo com uma combinação de movimentos, coordenando a sua ação quer com os seus companheiros quer com os adversários. - Conduzir a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés. - Conduzir a bola contornando os cones, mantendo-a próximo dos pés. - Com um companheiro, passar e receber a bola com a parte interna dos pés. O aluno realiza ações motoras, tendo em conta a bola, os companheiros, a baliza e o campo com uma combinação de movimentos, coordenando a sua ação quer com os seus companheiros quer com os adversários. - Receber a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e passa-la, colocando-a ao alcance	



do companheiro.

- Fazer toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
- Cabecear a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza ou alvo.

FUTEBOL – 4º ANO

O aluno realiza ações motoras, tendo em conta a bola, os companheiros, a baliza e o campo com uma combinação de movimentos, coordenando a sua ação quer com os seus companheiros quer com os adversários.

Em situação de exercício critério — contra um guarda-redes (1x0+GR OU 2x0+GR):

- Conduzir a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo-a controlada, e rematar acertando na baliza.
- Com um companheiro, passar e receber a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e rematar, acertando na baliza.

Em situação de jogo reduzido 3x3

- Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.
- Realiza passe e receção da bola.
- Remata, se tem a baliza ao seu alcance.
- Conduz a bola para rematar e passar.

O aluno realiza ações motoras, tendo em conta a bola, os companheiros, a baliza e o campo com uma combinação de movimentos, coordenando a sua ação quer com os seus companheiros quer com os adversários.

Em situação critério de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3x1 ou 5x1 Futebol Gr+3x3+GR (num espaço amplo), com guarda-redes:

- Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, livres e de grande penalidade.

Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, em:

- Passar a um companheiro desmarcado.
- Conduzir a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.
- Desmarcar-se após passe para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de espaço livre.
- Na defesa, marcar o adversário.
- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o «golo».

ANDEBOL – 3º ANO

O aluno realiza ações motoras, tendo em conta a bola, os companheiros e a baliza com uma combinação de movimentos, encadeamento, ou combinação de movimentos coordenados com as suas ações quer com a baliza.

- Conduzir a bola progredindo, utilizando o drible, mantendo a bola controlada.
- Passe picado com armação do braço.

ANDEBOL – 4º ANO

O aluno realiza ações motoras, tendo em conta a bola, os companheiros e a baliza com uma combinação de movimentos, encadeamento, ou combinação de movimentos coordenados com as suas ações quer com a bola quer com a baliza.

- Passe de ombro com armação do braço.
- Remate picado acertando na baliza.
- Remate de ombro acertando na baliza.
- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o «golo».

BASQUETEBOL – 3º ANO

O aluno realiza ações motoras, tendo em conta a bola, os companheiros e o cesto com uma combinação de movimentos, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando



as suas ações quer com a bola quer com o cesto.

- Conduzir a bola progredindo, utilizando o drible, mantendo a bola controlada.
- Passar com as duas mãos (passe de peito ou passe picado) a um companheiro, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.
- Passar com as duas mãos (passe de peito ou passe picado) a um companheiro, respeitando o limite dos apoios estabelecidos, com recção ativa do companheiro.
- Lançar a bola parado, acertando no cesto.
- Lançamento na passada, em situação de exercício realizar a sequência de passos esquerdo-direito –esquerdo, elevação do braço direito e do joelho direito (sem drible).

BASQUETEBOL – 4º ANO

O aluno realiza ações motoras, tendo em conta a bola, os companheiros e o cesto com uma combinação de movimentos, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando as suas ações quer com a bola quer com o cesto.

- Lançamento na passada, em situação de exercício realizar a sequência de passos esquerdo-direito –esquerdo, elevação do braço direito e do joelho direito (com drible).
- Lançamento na passada, em situação de exercício realizar a sequência de passos, direito-esquerdo-direito elevação do braço esquerdo e do joelho esquerdo (sem drible).

VOLEIBOL – 3º e 4º ANO

O aluno realiza ações motoras de deslocamento, tendo em conta o ponto de queda da bola, dos companheiros com uma combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

- Serviço por baixo.
- Em concurso individual sustentar a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.
- A pares realizar passe de dedos frente a frente.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO

- Explicar globalmente o jogo;
- Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do desempenho da criança;
- Trocar frequentemente as funções de cada criança, para evitar a especialização precoce;
- Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria;
- Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos.
- Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;
- Os jogos desportivos serão escolhidos e adaptados à modalidade abordada para iniciar a atividade.

GINÁSTICA

OBJETIVOS

- 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 pela movimentação do aparelho;
- 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.

RECURSOS MATERIAIS

Colchões, aparelhos gímnicos (reuther, bock, plinto, espaldares), bolas, arcos e cordas.

RECURSOS ESPACIAIS

Polidesportivos, Ginásios e Salas gímnicas.

ATIVIDADES

- Rolamento à frente no plano inclinado terminando com pernas afastadas e em extensão;
- Rolamento à retaguarda terminando de pernas afastadas;



- Subir para apoio facial invertido com apoio dos pés num plano vertical;
- Passar por apoio facial invertido seguido de rolamento à frente, partindo da posição ventral deitado;
- Apoio facial Invertido de cabeça;
- Iniciação à roda;
- Saltar ao eixo;
- Posições de equilíbrio estático: avião.

Bolas e Arcos:

- Lançar e receber o arco na vertical;
- Lançar o arco para a frente no solo, fazendo-o voltar para trás, saltar e agarrando-o atrás do corpo;
- Rodar o arco nas diferentes partes do corpo;
- Lançamentos variados;
- Rolar a bola nas diferentes partes do corpo;
- Lançar e receber o arco no plano horizontal.

Aparelhos:

- Salto de coelho no plinto seguido de salto de eixo;
- Salto de barreira com apoio das mãos no plinto;
- Roda no plinto/banco transversal;
- Rolamento à retaguarda;
- Subir e descer e deslocar-se de costas para o espaldar;
- Deslocar-se ao longo da barra em suspensão pelas pernas e braços;
- Subir e descer uma corda suspensa;
- Saltar no trampolim (carpa, meia pirueta, engrupado, estrela).

Cordas:

- Saltar à corda em corrida e no local a pés juntos e pé-coxinho;
- Saltar à corda movimentada pelos colegas.

CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES

3º ANO

Ginástica Solo:

O aluno realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.

Em percursos que integram várias habilidades:

- Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.
- Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.
- Fazer cambalhota à frente, num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
- Fazer cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
- Combinar posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».
- Executar a cambalhota á retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
- Saltar ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.

Ginástica Aparelhos:

- Subir o banco sueco que esta em plano inclinado e descolar-se pelo espaldar para ambos os lados.
- Salto de coelho para o plinto longitudinal com receção dos pés, após corrida de balanço iniciada em cima do banco sueco e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida realiza cambalhota à frente em cima do plinto.
- Passar por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no



plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).

- Subir o banco sueco que esta em plano inclinado e descolar-se de costas pelo o espaldar.

Ginástica Acrobática:

- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

4º ANO

Ginástica Solo:

O aluno realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.

Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:

- Pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.

- Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida.

- Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (olhar dirigido para as mãos).

- Saltar para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão, com receção equilibrada.

- Combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada no banco sueco.

- Roda, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.

- Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente.

- Saltar para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão, com receção equilibrada.

- Combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, no banco sueco.

- Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; “mataborrão”; etc.).

Ginástica de Aparelhos:

- Salto de coelho para o plinto longitudinal, com receção dos pés, após corrida de balanço, iniciada em cima do banco sueco e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de saída em salto de eixo com o apoio das mãos na outra extremidade.

- No Minitrampolim realiza salto em extensão.

- Salto de coelho para o plinto longitudinal com receção dos pés, após corrida de balanço iniciada em cima do banco sueco e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida realiza pino de braços com rolamento a frente.

Ginástica Acrobática:

- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO

- Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados;
- Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria;
- Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos;
- Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem.



ATLETISMO	
OBJETIVOS	
○ Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da modalidade; ○ Cumprir as regras e o objetivo da modalidade, em cooperação com os companheiros.	
RECURSOS MATERIAIS	
Arcos, cordas, testemunhos, coletes e vortéx.	
RECURSOS ESPACIAIS	
Pistas de atletismo e Polidesportivos.	
ATIVIDADES	
<u>Corridas</u> ○ Corrida velocidade, estimulando a velocidade ação-reação a partir de diferentes partidas e de diferentes posições; ○ Corrida de estafetas organizadas em grupos: a turma inteira, grupos de 6, grupos de 4; ○ Corrida de resistência de 5 minutos; ○ Corrida de obstáculos realizando um percurso. <u>Saltos</u> ○ Salto em comprimento com recursos a diferentes materiais: arcos e cordas no chão; ○ Salto em tesoura; ○ Salto em comprimento; ○ Salto em altura. <u>Lançamentos</u> ○ Lançamento do vórtex. <u>Resistência</u> ○ Adaptação e aplicação do Fitnessgram – teste do Vaivém.	
CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES	
3º ANO O aluno realiza ações motoras básicas de deslocamento, como corridas e saltos. Em concurso individual: - Corrida de velocidade: reagir o mais rápido possível ao sinal do técnico, correndo á velocidade máxima até terminar um curto percurso. - Corrida de velocidade: reagir o mais rápido possível ao sinal do técnico, correndo á velocidade máxima até ao cone saltando com as pernas unidas por entre os arcos retornando ao local de partida. - Corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança. - Corrida de barreiras, transpor obstáculos/barreiras com chamada a um pé e com receção equilibrada no solo. - Saltar em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou no colchão fixo (receção a dois pés). 4º ANO O aluno realiza ações motoras básicas de deslocamento, como corridas e saltos. - Corrida de velocidade: reagir o mais rápido possível ao sinal do técnico, correndo á velocidade máxima até terminar um curto percurso. - Corrida de velocidade: reagir o mais rápido possível ao sinal do técnico, correndo á velocidade máxima até ao cone saltando com as pernas unidas por entre os arcos retornando ao local de partida. - Corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança. - Corrida de barreiras, transpor obstáculos/barreiras com chamada a um pé e com receção equilibrada no solo. - Saltar em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou no colchão fixo (receção a dois pés).	



- Saltar em altura após corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de “tesoura”, com receção equilibrada.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO

- Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do respetivo desempenho;
- Suscitar a recolha de jogos;
- Fomentar o espírito de cooperação, entreaajuda e fair-play;
- Abordagens interdisciplinares em grupo e em uma forte componente lúdica;
- Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria;
- Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos;
- Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem.

DESPORTOS DE RAQUETE

OBJETIVOS

- Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos;
- Desenvolver a coordenação dinâmica e a destreza;
- Desenvolver a habilidade motora e manipulação de objetos;
- Estimular o poder de observação e reação;
- Gosto em reproduzir as ações propostas;
- Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais;
- Conjuguar movimentos em sintonia com os seus pares;
- Proporcionar situações de sucesso.

RECURSOS MATERIAIS

Raquetes, volantes, bolas e rede.

RECURSOS ESPACIAIS

Polidesportivo

ATIVIDADES

- Dar toques altos ou baixos com a raquete
- Dar toques curtos ou longos com a raquete.
- Exercícios individuais e a pares de controlo de bola ou do volante;
- Exercícios de receção e passe de bola/volante.

CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES

3º e 4º ANO

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 movimentação do aparelho:

- Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressalto da bola no chão.
- Fazer toques de sustentação de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
- Cooperar com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO

- Domínio dos objetos em situação individual e a pares.
- Perícia e manipulação da raquete;
- Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria;
- Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos.
- Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;
- Ajudar o técnico na arrumação do material.

NATAÇÃO

OBJETIVOS

- Otimizar a adaptação ao meio aquático.
- Desenvolver ações de equilíbrio, respiração e propulsão;



○ Introdução de técnicas específicas da modalidade.
RECURSOS MATERIAIS
Esparguetes, pranchas e pull boys.
RECURSOS ESPACIAIS
Piscinas
ATIVIDADES
○ Percursos com técnicas específicas da modalidade (crawl, costas, bruços e mariposa); ○ Exercícios ou jogos com combinação de inspiração e expiração em diversas situações propulsivas de pernas e braços, utilizando o esparguete, a prancha, o pull-boy ou não utilizando nenhum material específico; ○ Realizar movimentos ondulatórios por baixo de água a várias distâncias do fundo da piscina; ○ Exercícios em posição ventral e dorsal, diferenciando as fases de entrada das mãos na água nos vários estilos; ○ Saltos a pés juntos e de cabeça, fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua; ○ Fazer percursos de 25/50m nos estilos aprendidos, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras; ○ Utilizar técnicas de viragem de acordo com a especificidade do estilo; ○ Jogos aquáticos.
CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES
3º e 4º ANO Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo: - Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais). - Realizar os modos de respiração dos estilos “crol” e “costas”, associado aos movimentos propulsivos. - Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo. - Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de “costas” e “crol”, com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenados com a respiração nos respetivos estilos. - Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua. - Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.
ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO
○ Privilegiar as abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo; ○ Explorar situações que passem, progressivamente, da posição vertical à horizontal; ○ Realização de um aquecimento articular fora da piscina; ○ Alerta para algumas questões de segurança na piscina.

ATIVIDADES DE PROMOÇÃO
OBJETIVOS
○ Criar novas oportunidades de aperfeiçoamento de novas habilidades com recurso a outros materiais; ○ Gosto em reproduzir as ações propostas; ○ Partilhar o material didático; ○ Conjuguar movimentos em sintonia com os seus pares.
RECURSOS MATERIAIS
Cordas, jogo da malha, sacas, bicicletas, radio, CDs, patins, skate, taco baseball, etc.
RECURSOS ESPACIAIS
Polidesportivo, recreio da escola e espaços verdes.
ATIVIDADES



<u>Jogos Tradicionais</u>
○ Tração à corda, jogo da malha, corrida de sacos, entre outros.
<u>BTT</u>
○ Realização de percursos dentro e fora da escola.
<u>Parkour</u>
○ Exercícios básicos como subir e descer obstáculos; saltar por cima e por baixo de obstáculos realizando algumas habilidades motoras alusivas à ginástica ex.: (roda, salto ao eixo, etc).
<u>Judo/Lutas Amadoras</u>
○ Iniciação às quedas;
○ Lutas de desequilíbrios na posição de cócoras, em pé e na posição de 4 apoios;
○ Jogos de força procurando situações de vantagem.
<u>Danças</u>
○ Exploração de diversos estilos musicais (hip hop, danças tradicionais, capoeira etc).
<u>Basebol</u>
○ Bate na bola após lançamento do técnico.
<u>Desportos Radicais</u>
○ Marchar sobre os patins;
○ Agachar e recuperar o equilíbrio;
○ Sentar ou rolar sem colocar as mãos no chão;
○ Deslizar de cócoras depois de impulso de colega;
○ Deslizar sobre um patim;
○ Deslizar com apoio alternado dos pés;
○ Deslizar com os dois pés sobre um skate;
○ Realizar um percurso com um skate/patins;
○ Escalada;
○ Rapel.
CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES
- Realizar ações motoras básicas, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação.
- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO
○ Promover a partilha de materiais trazidos pelos alunos de suas casas
○ Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem.

CONDIÇÃO FÍSICA
OBJETIVOS
○ Desenvolvimento de capacidades físicas, recorrendo a testes do fitnessgram.
RECURSOS MATERIAIS
Banco sueco, colchões, aparelhagem, CD, entre outros.
RECURSOS ESPACIAIS
Polidesportivo, recreio da escola e espaços verdes.
ATIVIDADES
○ No 1º ciclo (alunos do 4º ano) será aplicada a bateria de testes do Fitnessgram, apenas o teste do vaivém.
○ Para os restantes anos letivos e testes do fitnessgram para o 4º ano será realizada uma pequena



abordagem lúdica dos referidos testes do programa.

CRITÉRIOS DE ÊXITO DAS ATIVIDADES

- Completar percursos através de corrida ao sinal sonoro indicado.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E METODOLOGIAS DE TRABALHO

- o Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem.

As seguintes tabelas apresentam os indicadores dos testes, de acordo com as idades e géneros dos alunos:

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

APTIDÃO AERÓBIA

VIVEM					MILHA				
Zona Simulador 1		Perfil Atleta 1			Zona Simulador 1		Perfil Atleta 1		
VO ₂ máx (ml/kg/min)	Nº de batimentos	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Nº de batimentos	Tempo (s)	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo (s)	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo (s)	Tempo (s)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47	
10	40,2	16	46,8	39	40,2	8,46	46,8	6,47	
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43	
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39	
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45	
14	39,4	27	46,5	47	39,4	8,65	46,5	6,51	
15	39,1	29	45,7	48	39,1	8,73	45,7	7,02	
16	38,9	32	45,3	50	38,9	8,78	45,3	7,08	
17	38,8	35	44,6	51	38,8	8,92	44,6	7,20	
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46	

COMPOSIÇÃO CORPORAL

IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA	
kg/m²		cm		%	
Zona Simulador 1		Zona Simulador 1		Zona Simulador 1	
9	13,3	18,7	66,8	22,7	
10	13,7	19,4	68,9	24,4	
11	14,1	20,3	70,8	25,8	
12	14,7	21,3	72,5	26,8	
13	15,2	22,3	74,2	27,8	
14	15,7	23,1	75,7	28,6	
15	16,0	23,8	76,8	29,2	
16	16,3	24,3	77,7	29,8	
17	16,4	24,6	78,5	30,5	
18+	16,5	25,0	79,2	31,4	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 4x10m		VELOCIDADE 40m		VELOCIDADE 20m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N	
9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	20,9	13,20	11,79	8,55	2,51	4,55	4,02	22,9	81,2		
10	12	39	7	115	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	2,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,81	7,97	2,00	4,32	3,80	25,4	31,4		
12	18	53	7	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1		
13	18	57	7	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3		
14	18	59	7	121,8	178,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6		
15	18	62	7	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3		
16	18	63	7	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6		
17	18	65	7	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0		
18+	18	66	7	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3		

Sim (S) = Contato dos pontos distais de ambos os braços

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)

APTIDÃO AERÓBIA

Idade	VARVEM		MILHA	
	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Nº de batimentos	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Nº de batimentos
9	40,2	13	52,1	47
10	40,2	16	52,1	50
11	40,2	20	52,4	54
12	40,3	23	53,0	59
13	41,1	28	54,7	67
14	42,5	36	57,1	77
15	43,6	42	58,8	85
16	44,1	47	59,8	91
17	44,2	50	59,7	94
18+	44,3	53	59,3	96

COMPOSIÇÃO CORPORAL

Idade	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA
	kg/m²	cm	%	cm	
9	13,6	18,2	77,1	20,7	25,5
10	13,9	18,8	80,1	22,5	25,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7	25,5
12	14,7	20,4	85,1	23,7	25,5
13	15,2	21,3	87,0	22,9	25,5
14	15,7	22,2	88,9	21,4	25,5
15	16,3	23,1	90,5	20,2	25,5
16	16,7	23,9	91,8	20,2	25,5
17	17,1	24,6	92,7	21,0	25,5
18+	18,5	25,0	93,4	22,3	25,5

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

Idade	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSO HORIZONTAL		IMPULSO VERTICAL		AGILIDADE 4x10m		VELOCIDADE 40m		VELOCIDADE 20m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições	Nº repetições	cm	cm	cm	cm	s	s	s	s	s	s	s	cm	cm		
9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3		
10	12	47	7	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,79	20,3	29,3		
11	15	54	8	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9		
12	18	60	10	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8		
13	21	66	12	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2		
14	24	71	14	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,79	3,36	20,3	30,4		
15	24	71	16	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9		
16	24	71	18	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5		
17	24	71	18	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5		
18+	24	71	18	194,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0		

Sim/Não = Contar as pontas dos dedos antes das costas em ambas as extremidades

6. PROJETOS

Em articulação com o PAA das Escolas, a AFD pretende complementar e integrar algumas atividades de Escola, mas também marcar a sua identidade em dois momentos especiais: o **CORTA-MATO ESCOLAS** e a **SEMANA RADICAL**. Definimos ainda um terceiro momento, **SAÍDAS DE ESCOLA**, onde se pretende explorar espaços próximos da escola e realizar atividades desportivas.

Meses Escolas:	VENDA	PÓVOA	MILHARADO	STO ESTEVÃO
----------------	-------	-------	-----------	-------------



Setembro:	Receção/ Apresentações aos alunos	Receção/ Apresentações aos alunos	Receção/ Apresentações aos alunos	Receção/ Apresentações aos alunos
Novembro:	CORTA-MATO ESCOLAR (projeto AEC)	CORTA- MATO ESCOLAR (projeto AEC)	CORTA-MATO ESCOLAR (projeto AEC)	CORTA-MATO ESCOLAR (projeto AEC)
Janeiro:	Corta-Mato do Agrupamento (articulação com AEVP)	Corta-Mato do Agrupamento (articulação com AEVP)	Corta-Mato do Agrupamento (articulação com AEVP)	Corta-Mato do Agrupamento (articulação com AEVP)
Maio:	Provas de Aferição (articulação com o PT)	Provas de Aferição (articulação com o PT)	Provas de Aferição (articulação com o PT)	Provas de Aferição (articulação com o PT)
Junho:	Dia da Criança (articulação com o PT) SEMANA RADICAL (projeto AEC) FESTA FINAL (articulação como o PT)	Dia da Criança (articulação com o PT) SEMANA RADICAL (projeto AEC) FESTA FINAL (articulação como o PT)	Dia da Criança (articulação com o PT) SEMANA RADICAL (projeto AEC) FESTA FINAL (articulação como o PT)	Dia da Criança (articulação com o PT) SEMANA RADICAL (projeto AEC) FESTA FINAL (articulação como o PT)
AO LONGO DO ANO LETIVO	SAÍDA DE ESCOLA	SAÍDA DE ESCOLA	SAÍDA DE ESCOLA	SAÍDA DE ESCOLA

As propostas de trabalho articulado poderão sofrer ajustes mediante diálogo e cooperação com o PT (Professor Titular) até final de Setembro. Os projetos da Semana Radical e o Corta Mato devem ficar definidos no PAA das escolas.

