

2012/13

PLANO ANUAL - AEC DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



ca/pae



Plano Anual de Atividades da Atividade Física e Desportiva Ano Lectivo 2012/2013

Introdução

A Actividade Física e Desportiva é, preferencialmente, uma actividade realizada ao ar livre, nos campos de jogos ou nos telheiros da Escola.

Sempre que houver necessidade, como, por exemplo, devido a condições climatéricas adversas, serão visualizados filmes ou realizadas actividades em contexto de sala de aula, de substituição às planificadas. Nestas, serão abordados temas referentes a uma vida saudável (jogos de interior, alimentação saudável, desporto, visualização de powerpoints...).

Desde actividades de iniciação até às modalidades desportivas mais específicas, iremos dar especial ênfase ao movimento, à concentração, à interajuda e ao bem-estar físico e psicológico.

Esta proposta de planificação poderá sofrer alterações de acordo com outros projectos/actividades que se considerem relevantes e de enriquecimento para o grupo.

Plano Anual da Actividade Física e Desportiva 1º/2º ano – 1º Período

Calendarização	Conteúdos	Objectivos	Actividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
1º Período	Jogos	Trabalhar a coordenação motora Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos Assimilar e cumprir as regras Participar com autonomia e sentido de responsabilidade	Jogo do “Lencinho” Jogo “Barra do lenço” Jogo da “Batata quente” Jogo da “Palavra mistério” Jogo “Troca de lugar” Jogo dos “Peixes” Jogo “Roda do lenço” Jogo “Cabra cega” Jogo “O gavião” Jogo “O rei manda” Jogo da “Apanhada” Jogo “Macaquinho do Chinês” Jogo da “Corrente”	Trabalho massivo Trabalho de grupo	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, salas de aula e salas do CAF.	Material de AFD, da Escola e do CASPAE	Observação directa: Interacção Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-avaliação
	Perícia e Manipulação	Lançamento da bola (a um alvo e em distância) Manipulação da bola Manipulação do arco Manipulação da raquete/bola Manipulação da corda Condução de bola Drible Lançar e receber	Circuitos Estafetas Jogos - O Caçador - Corredor de Fogo	Trabalho individual Trabalho de grupo			
	Actividades Rítmicas e Expressivas	Combinação de deslocamentos, e movimentos de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais.	Jogo da “Estátua” Jogo dos “Abraços” Jogo da “Cadeira” Jogo do “Espelho” (pares e/ou grupo) Hip Hop Dança Juvenil	Desenvolver a lateralidade bem como a estrutura rítmica. - Pular - Saltitar - Rodopiar - Mudanças de ritmo			

Plano Anual da Actividade Física e Desportiva 1º/2º ano – 2º Período

Avaliação	Conteúdos	Objectivos	Actividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
2º Período	Jogos	Trabalhar a coordenação motora Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos Assimilar e cumprir as regras Participar com autonomia e sentido de responsabilidade	Jogo do “Lencinho” Jogo “Barra do lenço” Jogo da “Batata quente” Jogo da “Palavra mistério” Jogo “Troca de lugar” Jogo dos “Peixes” Jogo “Roda do lenço” Jogo “Cabra cega” Jogo “O gavião” Jogo “O rei manda” Jogo da “Apanhada” Jogo “Macaquinho do Chinês” Jogo da “Corrente”	Trabalho massivo Trabalho de grupo	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, salas de aula e salas do CAF.	Material de AFD, da Escola e do CASPAE	Observação directa: Interacção Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-avaliação
	Deslocamentos e Equilíbrios	Rastejar, rolar, saltar Transpor obstáculos Deslocar-se em corrida com fintas e mudanças de direcção Rolamentos Roda Saltos	Circuitos Estafetas				
	Actividades Rítmicas e Expressivas	Combinação de deslocamentos, e movimentos de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais	Jogo da “Estátua” Jogo dos “Abraços” Jogo da “Cadeira” Jogo do “Espelho” (pares e/ou grupo) Hip Hop Dança Juvenil				

Plano Anual da Actividade Física e Desportiva 1º/2º ano – 3º Período

Calendarização	Conteúdos	Objectivos	Actividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
3º Período	Jogos	<p>Trabalhar a coordenação motora</p> <p>Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos</p> <p>Assimilar e cumprir as regras</p> <p>Participar com autonomia e sentido de responsabilidade</p>	<p>Jogo do “Lencinho”</p> <p>Jogo “Barra do lenço”</p> <p>Jogo da “Batata quente”</p> <p>Jogo da “Palavra mistério”</p> <p>Jogo “Troca de lugar”</p> <p>Jogo dos “Peixes”</p> <p>Jogo “Roda do lenço”</p> <p>Jogo “Cabra cega”</p> <p>Jogo “O gavião”</p> <p>Jogo “O rei manda”</p> <p>Jogo da “Apanhada”</p> <p>Jogo “Macaquinho do Chinês”</p> <p>Jogo da “Corrente”</p>	<p>Trabalho massivo</p> <p>Trabalho de grupo</p>	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, salas de aula e salas do CAF.	Material de AFD, da Escola e do CASPAE	<p>Observação directa:</p> <p>Interacção</p> <p>Iniciativa</p> <p>Interesse</p> <p>Empenho</p> <p>Organização</p> <p>Auto-avaliação</p>
	Perícia e Manipulação	<p>Lançamento da bola (a um alvo e em distância)</p> <p>Manipulação da bola</p> <p>Manipulação do arco</p> <p>Manipulação da raquete/bola</p> <p>Manipulação da corda</p> <p>Condução de bola</p> <p>Drible</p> <p>Lançar e receber</p>	<p>Circuitos</p> <p>Estafetas</p> <p>Jogos</p> <p>- O Caçador</p> <p>- Corredor de Fogo</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p>			

3.º Período (Cont.)	Deslocamentos e Equilíbrios	Rastejar, rolar, saltar Transpor obstáculos Deslocar-se em corrida com fintas e mudanças de direcção. Rolamentos Roda Saltos	Circuitos Estafetas	Trabalho massivo Trabalho de grupo	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, salas de aula e salas do CAF.	Material de AFD, da Escola e do CASPAE	Observação directa: Interacção Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-avaliação
	Oposição e Luta	Realizar comportamentos em função das acções e reacções do opositor, respeitando as regras e controlando a agressividade	Jogo "Rabos de raposa" Jogo da "Casa" Jogo "O caçador e a raposa" Tecno Ball Jogo "Assalto ao castelo" Jogo do "Coelho" Jogo das "Almofadas" Jogo dos "Torneios"	Trabalho individual Trabalho de grupo			

Plano Anual da Actividade Física e Desportiva 3º/4º ano – 1º Período

Calendarização	Conteúdos	Objectivos	Actividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
1º Período	Jogos Pré-desportivos	<p>Trabalhar a coordenação motora</p> <p>Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos</p> <p>Assimilar e cumprir as regras</p> <p>Participar com autonomia e sentido de responsabilidade</p> <p>Adquirir potencialidades para aprendizagem dos jogos desportivos colectivos</p>	<p>Jogo “Bola ao Capitão”</p> <p>Jogo do “Stop”</p> <p>Jogo da “Rabia”</p> <p>Jogo dos Passes</p> <p>Jogo “Bola ao poste”</p> <p>Jogo “Futebol humano”</p> <p>Jogo “Assalto ao castelo”</p> <p>Jogo da “Pedrinha”</p>	<p>Trabalho massivo</p> <p>Trabalho de grupo</p>	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, salas de aula e salas do CAF.	Material de AFD, da Escola e do CASPAE	<p>Observação directa:</p> <p>Interacção</p> <p>Iniciativa</p> <p>Interesse</p> <p>Empenho</p> <p>Organização</p> <p>Auto-avaliação</p>
	Andebol	<p>Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos.</p> <p>Formas modificadas de jogo e exercitação táctico-técnica na relação jogador-bola e jogador-bola-adversário</p>	<p>Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade</p> <p>Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega</p>				
	Ginástica	<p>Compor, realizar e analisar a ginástica, com destrezas no solo, aplicando alguns critérios de correcção, técnica, expressão e combinação.</p>	<p>Avião</p> <p>Rolamento à frente</p> <p>Rolamento atrás</p> <p>Ponte</p> <p>Salto ao eixo</p> <p>Salto de gato</p> <p>Salto de tesoura</p> <p>Roda</p> <p>Pino de braços</p> <p>Pino de cabeça</p>	<p>Realização de exercícios gímnicos</p>			

Plano Anual da Actividade Física e Desportiva 3º/4º ano – 2º Período

Avaliação	Conteúdos	Objectivos	Actividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
2º Período	Jogos Pré-desportivos	Trabalhar a coordenação motora Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos Assimilar e cumprir as regras Participar com autonomia e sentido de responsabilidade Adquirir potencialidades para aprendizagem dos jogos desportivos colectivos	Jogo “Bola ao capitão” Jogo do “Stop” Jogo da “Rabia” Jogo dos “Passes” Jogo “Bola ao poste” Jogo “Futebol humano” Jogo “Assalto ao castelo” Jogo da “Pedrinha”	Trabalho massivo Trabalho de grupo	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, salas de aula e salas do CAF.	Material de AFD, da Escola e do CASPAE	Observação directa: Interacção Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-avaliação
	Basquetebol	Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos. Formas modificadas de jogo e exercitação táctico-técnica na relação jogador-bola e jogador-bola-adversário	Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega	Trabalho individual Trabalho de grupo			
	Futebol	Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas, introduzindo alguns gestos técnicos. Formas modificadas de jogo e exercitação táctico-técnica na relação jogador-bola e jogador-bola-adversário	Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega				

Plano Anual da Actividade Física e Desportiva 3º/4º ano – 3º Período

Calendarização	Conteúdos	Objectivos	Actividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
3º Período	Jogos Pré-desportivos	<p>Trabalhar a coordenação motora</p> <p>Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos</p> <p>Assimilar e cumprir as regras</p> <p>Participar com autonomia e sentido de responsabilidade</p> <p>Adquirir potencialidades para aprendizagem dos jogos desportivos colectivos</p>	<p>Jogo “Bola ao capitão”</p> <p>Jogo do “Stop”</p> <p>Jogo da “Rabia”</p> <p>Jogo dos “Passes”</p> <p>Jogo “Bola ao poste”</p> <p>Jogo “Futebol humano”</p> <p>Jogo “Assalto ao castelo”</p> <p>Jogo da “Pedrinha”</p>	<p>Trabalho massivo</p> <p>Trabalho de grupo</p>	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, salas de aula e salas do CAF.	Material de AFD, da Escola e do CASPAE	<p>Observação directa:</p> <p>Interacção</p> <p>Iniciativa</p> <p>Interesse</p> <p>Empenho</p> <p>Organização</p> <p>Auto-avaliação</p>
	Atletismo	<p>Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas</p> <p>Realizar as acções motoras fundamentais da modalidade</p>	<p>Corrida</p> <p>Saltos</p> <p>Estafetas</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p>			
	Voleibol	<p>Conhecer o material que irá ser utilizado nas aulas</p> <p>Formas modificadas de jogo e exercitação táctico-técnica na relação jogador-bola e jogador-bola-adversário</p>	<p>Adaptação e abordagem ao material específico da modalidade</p> <p>Melhorar e desenvolver a qualidade dos gestos técnicos e a relação com a bola e o colega</p>				