

2016/17

Agrupamento de Escolas Eugénio de Castro



**PLANO ANUAL - AEC DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA**

## **Plano Anual de Atividades da Atividade Física e Desportiva Ano Letivo 2016/2017**

### ***Introdução***

---

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

Sempre que houver necessidade, como por exemplo, devido a condições climáticas adversas, serão visualizados filmes ou realizadas atividades 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 atividades 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 projetos/atividades que se considerem relevantes e de enriquecimento para o grupo.

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

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades	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/ou do CASPAE	Observação direta: Interação 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 Atividade Física e Desportiva 1º/2º ano – 2º Período**

<b>Avaliação</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividades</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Local</b>	<b>Recursos</b>	<b>Avaliação</b>
<b>2º Período</b>	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/ou do CASPAE	Observação direta: Interação Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-avaliação
	Deslocamentos e Equilíbrios	Rastejar, rolar, saltar. Transpor obstáculos. Deslocar-se em corrida com fintas e mudanças de direção. Rolamentos. Roda. Saltos.	Circuitos Estafetas				
	Atividades 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 Atividade Física e Desportiva 1º/2º ano – 3º Período**

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
<b>3º Período</b>	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/ou do CASPAE	Observação direta: Interação 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			
	Deslocamentos e Equilíbrios	Rastejar, rolar, saltar Transpor obstáculos Deslocar-se em corrida com fintas e mudanças de direção. Rolamentos Roda Saltos	Circuitos Estafetas	Trabalho massivo Trabalho de grupo			
	Oposição e Luta	Realizar comportamentos em função das ações e reações 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 massivo 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	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/ou do CASPAE	Observação direta:  Interacção  Iniciativa  Interesse  Empenho  Organização  Auto-avaliação
	Andebol	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				
	Ginástica	Compor, realizar e analisar a ginástica, com destrezas no solo, aplicando alguns critérios de correcção, técnica, expressão e combinação.	Avião Rolamento à frente Rolamento atrás Ponte Salto ao eixo Salto de gato Salto de tesoura Roda Pino de braços Pino de cabeça	Realização de exercícios gímnicos			

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

<b>Avaliação</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Local</b>	<b>Recursos</b>	<b>Avaliação</b>
<b>2º Período</b>	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/ou do CASPAE	<p>Observação direta:</p> <p>Interação</p> <p>Iniciativa</p> <p>Interesse</p> <p>Empenho</p> <p>Organização</p> <p>Auto-avaliação</p>
	Basquetebol	<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>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p>			
	Futebol	<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>				

**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 coletivos</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/ou do CASPAE	<p>Observação direta:</p> <p>Interação</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 ações motoras fundamentais da modalidade</p>	<p>Corrida</p> <p>Saltos</p> <p>Estafetas</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>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p>			