



Planificação

AEC 2021/22

Atividades Desportivas

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'iago



Atividades de Enriquecimento Curricular 2021/22

Atividades Desportivas

Entidade Promotora

COSAP – Federação Concelhia de Setúbal das Associações de Pais

Entidades Parceiras

Vitória Futebol Clube, APPACDM Setúbal, Scalipus Clube de Setúbal



Introdução

Esta planificação visa a organização das aulas segundo uma forma gradual com vista a atingir os objetivos propostos no final do ano letivo. Está separada por níveis de escolaridade (1º e 2º / 3º e 4º), porém os técnicos devem ter em atenção tanto o nível da turma em questão como os diferentes níveis individuais dos alunos. Esta diferenciação tem como objetivo consolidar a aprendizagem dos alunos mais desenvolvidos e reduzir gradualmente as dificuldades dos alunos menos desenvolvidos ao nível da motricidade.

Cada técnico tem as suas formas e métodos de trabalho e esta planificação pode e deverá ser adaptada por si, com vista ao melhor funcionamento da atividade. Sugere-se a organização de cada sessão em três partes:

- 1º - Aquecimento;
- 2º - Parte principal (de acordo com os objetivos definidos);
- 3º - Feedback sobre a aula.

Importante salvaguardar a segurança de todos os alunos em todo e qualquer exercício. Ter em atenção quando estamos em aulas organizadas em estações, ficar próximo dos exercícios suscetíveis de maior insegurança e lutar contra os “medos” dos alunos. Por exemplo, quando estamos a fazer rolamentos, ter em atenção as ajudas e estar próximos dos alunos.

Os técnicos devem também ter em atenção que os alunos estão durante todo o dia em aulas e potenciar a oportunidade de “brincar” com regras impostas pelo mesmo. O brincar e a alegria na aula é importantíssima, sem nunca deixar de delinear regras e criar situações de aprendizagem.

Atendendo à atual situação de pandemia, deverão ainda ser respeitadas as orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física (DGS/DGE): privilegiar atividades em espaços exteriores; lavagem/desinfecção das mãos dos alunos e técnicos à entrada e à saída das instalações desportivas; selecionar estratégias que privilegiem o distanciamento físico (3 m) – ex. tarefas individuais, circuitos...; evitar a partilha de material; considerar a dispensa de máscara apenas durante a realização de exercício físico.

Objetivos gerais

- Contribuir para o desenvolvimento global dos alunos, em interligação com as aprendizagens escolares;
- Desenvolver as capacidades motoras das crianças;
- Potenciar o contacto com atividades desportivas diversificadas;
- Estimular a prática desportiva e a aquisição de estilos de vida saudáveis;
- Promover o respeito pelas regras das atividades e pelos outros intervenientes;
- Dar a conhecer entidades da comunidade local na área do desporto.

Planificação – 1º e 2º anos de escolaridade

Blocos	Objetivos	Atividades	Estratégias de intervenção
Regras	Estabelecer as regras para a atividade física e desportiva	Conversa com a turma, jogos de cooperação	Interagir com os alunos na elaboração de uma lista de regras e consequências do não cumprimento para o bom funcionamento das aulas
Atividades de deslocamento e equilíbrio	Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas do deslocamento, no solo e em aparelhos	Rastejar, saltar, subir, passar obstáculos, equilíbrio na base do banco sueco, etc	Abordagens lúdicas individuais e/ou de grupo
Atividades de Manipulação	Realizar habilidades variadas manipulando diferentes instrumentos	Manipulação com bolas de diversos tamanhos, arcos, raquetes, cordas, etc	Domínio dos objetos em situação individual e a pares
Jogos pré desportivos (Iniciação) Grupos reduzidos	Adquirir competências fundamentais para a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos. Aplicar capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar	Bola ao capitão, jogo da rabia, jogo dos passes, etc	Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica
Rolamentos	Realizar de forma correta o rolamento à frente terminando de pé sem a ajuda das mãos. (Rolamento atrás introdução)	Utilização de colchões, trabalho a ser efetuado sob atenção atenta	Utilizar percursos complementares mais simples para que o tempo de espera seja mais reduzido, preferencialmente utilizando trabalho por estações
Expressões	Realizar as ações motoras fundamentais e deslocamentos, expressão corporal e consciencialização do corpo	Uso de instrumentos, música, jogo da estátua, etc	Utilizar formas lúdicas e dinâmicas

Planificação – 3º e 4º anos de escolaridade

Blocos	Objetivos	Atividades	Estratégias de intervenção
Jogos Pré-Desportivos	Adquirir competências fundamentais para a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos. Aplicar capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.	Bola ao capitão, jogo da rã, jogo dos passes, jogo do Mata, etc.	Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica.
Atividades de Manipulação	Realizar habilidades variadas manipulando diferentes instrumentos.	Manipulação com bolas de diversos tamanhos, arcos, raquetes, cordas, etc.	Domínio dos objetos em situação individual, a pares e em grupos.
Atividades de deslocamento e equilíbrio	Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas do deslocamento, no solo e em aparelhos.	Rastejar, saltar, subir, passar obstáculos, equilíbrio na base do banco sueco, etc.	Abordagens lúdicas individuais e/ou de grupo.
Jogos Coletivos (Futebol / Andebol / Basquetebol)	Cumprir as regras e o objetivo do jogo em cooperação com os companheiros.	Formas simplificadas de jogo, jogo reduzido, situações de exercício crítico e jogo formal.	Explicar globalmente o jogo, adequar o nº de elementos de cada equipa ao espaço e ao nível de desempenho das crianças e mudar frequentemente a função da criança.
Ginástica	Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.	Rolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação. Salto ao eixo (corrida, chamada, fase de voo e receção no solo)	Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados.
Atletismo	Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do atletismo.	Corridas, saltos e estafetas.	Utilizar formas lúdicas e privilegiar as estafetas como forma do relacionamento do esforço individual aos resultados coletivos
Expressões	Criação de sequências e coreografias simples a expor na festa de final de ano.	Aulas temáticas com música, criação de coreografias simples e de fácil memorização por parte dos alunos.	Dividir a turma em 2/3 grupos e trabalhar com um grupo de cada vez com vista ao produto final articulando com outra atividade de controlo simples.