

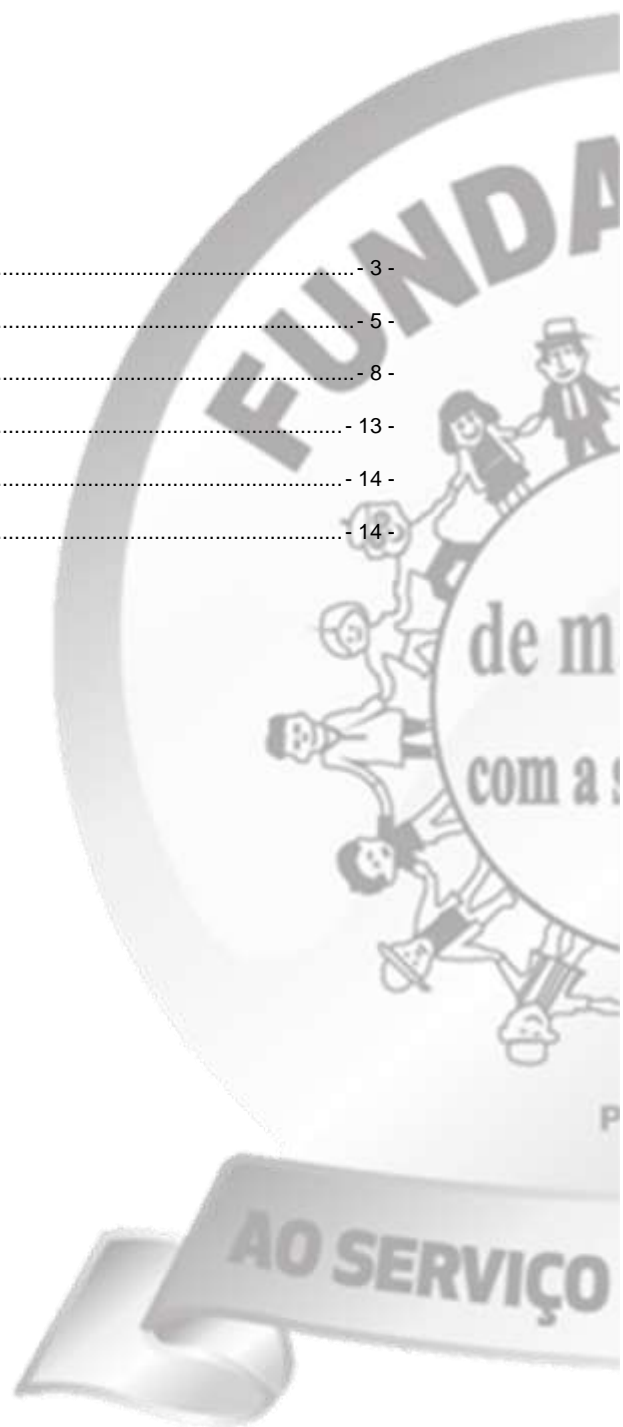


# 2019 PLANO ATIVIDADES

**EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO**

## Índice

CRECHE.....	- 3 -
PRÉ – ESCOLAR .....	- 5 -
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO.....	- 8 -
RESIDÊNCIA DE IDOSOS.....	- 13 -
CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS.....	- 14 -
MOMENTOS E FORMAS DE AVALIAÇÃO.....	- 14 -



## Introdução

O Plano de atividades de Educação Física e Desporto é a base geral de todas as atividades organizadas e estruturadas para todos os utentes da Fundação COI.

A atividade física é fundamental para a melhoria da qualidade de vida, como tal tentamos criar uma rotina de exercícios que devem ser adotados por pessoas de todas as idades.

A prática desportiva previne doenças a nível físico como a nível psicológico e combate também problemas como a obesidade, sedentarismo e doenças cardiovasculares.

## Creche

A atividade física deve ser estimulada desde cedo, pois tem impactos benéficos ao desenvolvimento biológico e psicológico, conhecimento corporal e mental e para a criação de habilidades motoras que seriam desconhecidas sem a sua prática.

Nas aulas de Movimento Música e Drama as crianças vão estimular a coordenação, o equilíbrio, a harmonia, concentração, força, agilidade e outras habilidades.

As aulas de Movimento Música e Drama têm como objetivos principais:

- Desenvolver as habilidades motoras;
- Promover o desenvolvimento da coordenação motora da criança;
- Desenvolver diversas formas de deslocamento e de equilíbrio;
- Estimular o gosto pela música;
- Promover o contato com diversos espaços e objetos;
- Proporcionar novas realidades e experiências.

## Planificação anual da creche – Movimento, Música e Drama

Mês	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/ Atividades	Recursos
Ao longo do ano	• Deslocamentos e equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer as possibilidades cinéticas do corpo, através de movimentos que o afetem, como uma totalidade;</li> <li>Participar em jogos e brincadeiras cantadas, dramatizações e mímicas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos com balões</li> <li>Jogos com arcos;</li> <li>Jogos com paraquedas colorido;</li> <li>Deslocamentos frontais e laterais;</li> <li>Deslocamento por dentro de um túnel;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balões</li> <li>Arcos</li> <li>Paraquedas colorido</li> <li>Túnel</li> </ul>
	• Flexibilidade e postura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver o equilíbrio, o controlo postural, a coordenação e a lateralidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construções com esponjas;</li> <li>Estimulações variadas com a bola suíça;</li> <li>Rolamento à frente e atrás com ajuda;</li> <li>Andar em equilíbrio de diversas maneiras;</li> <li>Deslocamentos em superfícies instáveis;</li> <li>Deslocamentos em superfícies reduzidas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas</li> <li>Colchões</li> <li>Banco Sueco</li> </ul>
	• Perícia e manipulação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a perícia e manipulação com diferentes objetos;</li> <li>Integrar em termos sociais, por brincadeiras e jogos que estimulam a criança a manipular objetos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perceção da presença das bolas de sabão e andar atrás a tentar apanha-las;</li> <li>Acertar com bolas pequenas dentro de arcos e derrubar cones;</li> <li>Subir, descer e deslocar-se no espaldar com e sem ajuda;</li> <li>Subir e descer superfícies elevadas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas de Sabão</li> <li>Arcos</li> <li>Bolas</li> <li>Banco Sueco</li> </ul>
	• Coordenação motora	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar deslocamentos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balançar-se na corda horizontal, agarrados com as mãos, com ajuda;</li> <li>Movimentos artísticos expressivos com música;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corda</li> <li>Rádio</li> </ul>

## Pré – Escolar

O nosso corpo deve ser pensado como uma experiência vinculada à inteligência, ao desenvolvimento do ser humano.

O bem-estar físico é essencial para o nosso crescimento, principalmente nas crianças que começam a ganhar hábitos de vida, como tal esses hábitos devem ser incentivados a prática desportiva, porque só assim passarão a ser rotinas diárias.

As aulas de Educação Física têm como principais objetivos:

- Desenvolver o tónus muscular;
- Descobrir e conhecer progressivamente o seu próprio corpo;
- Desenvolver as capacidades físicas;
- Inculir a prática da atividade física;
- Estabelecer vínculos afetivos com adultos e crianças;
- Expressar emoções, sentimentos, pensamentos, desejos e necessidades.

As aulas de Movimento Música e Drama tem como principais objetivos:

- Desenvolver as capacidades perceptivas;
- Desenvolver a imaginação, a originalidade;
- Desenvolver as capacidades físicas;
- Inculir a prática da atividade física;
- Estabelecer vínculos afetivos com adultos e crianças;





## Planificação Anual Do Pré-Escolar – Movimento, Música E Drama

Mês	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/ Atividades	Recursos
Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Jogos de ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controlar o ritmo corporal dentro de um determinado espaço de jogo;</li> <li>Desenvolver o ritmo respiratório;</li> <li>Desenvolver a organização temporal e a velocidade;</li> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e visual;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo das cadeiras</li> <li>Jogo com balões</li> <li>Jogo caminho de pares</li> <li>Jogo das alturas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pandeireta</li> <li>Rádio</li> </ul>
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Jogos de espaço</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a orientação espacial e a orientação corporal;</li> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e visual;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coreografias com músicas infantis</li> <li>Jogos com música (stop, dança do arco, entre outros)</li> <li>Jogos de olhos abertos e repetir de olhos fechados)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rádio</li> <li>Arcos</li> </ul>
Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Jogos de postura corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver o controlo do equilíbrio;</li> <li>Desenvolver a lateralidade;</li> <li>Explorar o movimento, integrando o conhecimento motor do corpo;</li> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e visual;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo entre duas linhas</li> <li>Jogo do livro mágico</li> <li>Jogo do espelho</li> <li>Jogo do arco bailarino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giz</li> <li>Livros</li> <li>Arcos</li> </ul>
Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Jogos de expressão corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as partes corporais a partir do movimento;</li> <li>Representar uma ação determinada e as sensações desenvolvidas por intermédio do gesto e da expressão;</li> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e visual;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo do maremoto</li> <li>Jogo dos médicos</li> <li>Jogos criativos com o paraquedas colorido</li> <li>Jogos de expressões (triste, contente, magro, gordo entre outros)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paraquedas</li> </ul>
Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Jogos ao ar livre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar o movimento, integrando o conhecimento motor do corpo;</li> <li>Desenvolver a orientação espacial e a orientação corporal;</li> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e visual;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos ao ar livre (jogo do caça ao tesouro; lencinho da botica; Sr., Pintor entre outros)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lenço</li> </ul>
Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Aula aberta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar as aprendizagens e/ou evoluções aprendidas no decorrer do ano letivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização dos exercícios para as aulas abertas aos Encarregados de Educação;</li> </ul>	

## Planificação anual do Pré-Escolar – Educação Física

Mês	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/ Atividades	Recursos
Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos ao ar livre;</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar a natureza;</li> <li>Proporcionar um ambiente refrescante e descontraído;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos com balões de água.</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balões</li> <li>Mangueira</li> <li>cones</li> </ul>
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos ao ar livre;</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar a natureza;</li> <li>Proporcionar um ambiente refrescante e descontraído;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos com balões de água.</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balões</li> <li>Mangueira</li> <li>cones</li> </ul>
Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Jogos de ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressar o ritmo através do deslocamento e da velocidade;</li> <li>Desenvolver a atenção e reação;</li> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e visual;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo roda arcos</li> <li>Jogo alegres borboletas</li> <li>Jogo da Quinta</li> <li>Jogos dos cavaleiros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arcos</li> <li>Rádio</li> <li>Colchões</li> <li>Pandeireta</li> </ul>
Outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Jogos de espaço.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a ocupação de espaços;</li> <li>Diferenciar os espaços e trabalhar a sua ocupação através do movimento corporal;</li> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e visual;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo do pequeno quadrado</li> <li>Jogo do tapete</li> <li>Jogo da dança</li> <li>Jogo da troca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rádio</li> <li>Fita</li> </ul>
Novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Jogos de postura corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a capacidade de equilíbrio e a coordenação do movimento;</li> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e visual;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo o rei do equilíbrio</li> <li>Jogo do pé-coxinho</li> <li>Jogo do criado</li> <li>Jogo da perna invisível</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rádio</li> <li>Fita adesiva</li> <li>Bolas</li> <li>Raquetes</li> </ul>
Dezembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento, música e drama;</li> <li>Jogos de expressão corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressar sentimentos e emoções a partir do movimento corporal.</li> <li>Desenvolver a mobilidade de uma parte do corpo, o pensamento e habilidade;</li> <li>Desenvolver as expressões faciais</li> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e visual;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo das saudações</li> <li>Jogo das caretas</li> <li>Jogo dos pés</li> <li>Jogo das voltas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fita adesiva</li> </ul>

## 1º Ciclo do Ensino Básico

A atividade física é muito importante na criança, não só pelo conhecimento e domínio do próprio corpo, mas sim pelo desenvolvimento motor em cada fase da infância.

Incentiva a socialização e as relações com os colegas principalmente nas atividades em grupo desenvolvendo valores, atitudes e comportamentos positivos.

As aulas de Educação Física têm como objetivos principais:

- Revelar empenho na melhoria das capacidades;
- Realizar com êxito as ações motoras básicas adequadas as atividades propostas;
- Conhecer e aplicar os conteúdos e regras de jogos/ outras atividades desportivas;
- Incentivar a prática desportiva
- Dominar Técnicas de movimentos e utilização de aparelhos





## Planificação Anual do 1º Ciclo do Ensino Básico – 1º e 2º ano

Mês	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/ Atividades	Recursos
Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Deslocamentos e equilíbrios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer e identificar os elementos e segmentos corporais;</li> <li>Identificar e executar diversas formas de deslocamentos;</li> <li>Identificar diversas posturas corporais e equilibra-se sobre diversas bases de sustentação;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslocamentos locomotores: rastejar ; rolar sobre si próprio; rolamento à frente num plano inclinado; saltar/transportar obstáculos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cones</li> <li>Bancos suecos</li> <li>Colchões</li> </ul>
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Deslocamentos e equilíbrios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer e identificar os elementos e segmentos corporais;</li> <li>Identificar e executar diversas formas de deslocamentos;</li> <li>Identificar diversas posturas corporais e equilibra-se sobre diversas bases de sustentação;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saltar para um plano superior; cair voluntariamente no colchão; saltar de um plano superior para o solo ;subir / descer ; “saltos de coelho”; “caranguejo” ;equilíbrios ; “avião”; “bandeira”; realizar posições com diferentes partes do corpo e diferente nº de apoios;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cones</li> <li>Bancos suecos</li> <li>Colchões</li> </ul>
Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Atividades Rítmicas e expressivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer diferentes estilos musicais;</li> <li>Reconhecer as danças tradicionais portuguesas;</li> <li>Desenvolver a confiança e gosto nas atividades de mímica e dramatização;</li> <li>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Em situação de exploração do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor 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.</li> <li>Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar entre outros.</li> <li>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 professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, entre outros);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rádio</li> </ul>
Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Jogos Infantis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar consciência de que o jogo é um meio de diversão, colaboração e de trabalho;</li> <li>Desenvolver a socialização, estimular relações interpessoais;</li> <li>Desenvolver a cooperação;</li> <li>Desenvolver o sentido de grupo;</li> <li>Desenvolver o sentido de respeito pelo adversário;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos infantis:</li> <li>Jogos com posições de equilíbrio; formação de grupos; cores; toca e foge; roda do Lenço; bola Escaldante; cabra Cega; gato e rato; Rabo de Raposa; raposa e a Galinha ; jogo do arco; jogo dos passes; jogo dos caçadores; jogo das estátuas; barra do lenço; jogo da corrente.</li> <li>Jogo Populares: tração a corda; corrida de sacos, jogo do pião, jogos com andas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lenço</li> <li>Corda</li> <li>Arcos</li> </ul>
Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Jogos de oposição e luta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar os colegas;</li> <li>Saber vencer e perder;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puxar, empurrar, tracionar o colega em diferentes partes do corpo; jogo do toca/ foge nas diferentes partes do corpo; jogos de oposição direta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colchões</li> </ul>
Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Aula aberta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar as aprendizagens e/ou evoluções aprendidas no decorrer do ano letivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização dos exercícios as aulas abertas aos encarregados de educação;</li> </ul>	
Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos ao ar livre</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar a natureza;</li> <li>Proporcionar um ambiente refrescante e descontraído;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos com balões de água</li> <li>Jogos com mangueira</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balões</li> <li>Mangueira</li> <li>Cones</li> <li>Alguidares</li> </ul>

Mês	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/ Atividades	Recursos
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos ao ar livre</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar a natureza;</li> <li>Proporcionar um ambiente refrescante e descontraído;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos com balões de água</li> <li>Jogos com mangueira</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balões</li> <li>Mangueira</li> <li>Cones</li> <li>Alguidares</li> </ul>
Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Percursos na natureza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características;</li> <li>Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;</li> <li>Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar um percurso na escola com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar, saltar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, equilibrar, etc.</li> <li>Jogos das escondidas; apanhada; utilizando o espaço exterior.</li> <li>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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pinos</li> <li>Arcos</li> <li>Banco sueco</li> </ul>
Outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Percursos na natureza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características;</li> <li>Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;</li> <li>Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar um percurso na escola com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar, saltar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, equilibrar, etc.</li> <li>Jogos das escondidas; apanhada; utilizando o espaço exterior.</li> <li>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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pinos</li> <li>Arcos</li> <li>Banco sueco</li> </ul>
Novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Perícia e manipulação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a coordenação dinâmica e a destreza;</li> <li>Desenvolver a habilidade motora e manipulação de objetos;</li> <li>Estimular o poder de observação e reação;</li> <li>Desenvolver capacidades coordenativas básicas;</li> <li>Possibilitar o desenvolvimento da agilidade, coordenação;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Em concurso individual com bola:</li> <li>Lançar a bola em precisão a um alvo fixo; receber a bola com duas mãos após lançamento à parede; rodar o arco no solo;</li> <li>Toques sustentação numa bola com a raquete;</li> <li>Driblar com cada uma das mãos; lançar uma bola em distância;</li> <li>Lançar e agarrar; rolar a bola pelo corpo; pontapear a bola em precisão e à distância; toques de sustentação com membros superiores e cabeça.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas</li> <li>Arcos</li> <li>Raquetes</li> </ul>
Dezembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Perícia e manipulação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a coordenação dinâmica e a destreza;</li> <li>Desenvolver a habilidade motora e manipulação de objetos;</li> <li>Estimular o poder de observação e reação;</li> <li>Desenvolver capacidades coordenativas básicas;</li> <li>Possibilitar o desenvolvimento da agilidade, coordenação;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Em concurso a pares: lançar ao ar e cabecear; passe de peito, picado e balão; receção a duas mãos.</li> <li>Em concurso individual com arco: rolar o arco nas diferentes direções; fazer girar o arco no plano vertical; saltar - dentro, fora; direita/esquerda; frente/trás; equilibrar; Cordas</li> <li>No plano horizontal -exploração de diferentes formas de atravessar a corda e permanecer nesta; passar por baixo da corda em movimento;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas</li> <li>Arcos</li> </ul>

## Planificação Anual do 1º Ciclo do Ensino Básico – 3º e 4º ano

Mês	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/ Atividades	Recursos
Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Jogos Pré - Desportivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar consciência de que o jogo é um meio de diversão, colaboração e de trabalho;</li> <li>Desenvolver a socialização, estimular relações interpessoais;</li> <li>Desenvolver a cooperação;</li> <li>Desenvolver o sentido de grupo;</li> <li>Desenvolver o sentido de respeito pelo adversário;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola ao Capitão; objetivo e regras de jogo; receção e passe; interceção de bola; criação de linhas de passe; desmarcação; Enquadramento ofensivo;</li> <li>Futebol Humano; objetivo e regras de jogo; desmarcação; Enquadramento ofensivo; perseguir/fugir;</li> <li>Jogo do Mata; objetivo e regras de jogo; receção e passe; interceção de bola; criação de linhas de passe; desmarcação;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas</li> <li>Arcos</li> <li>Cones</li> <li>Coletes</li> </ul>
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;</li> <li>Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo e regras de jogo;</li> <li>Passe por cima;</li> <li>Manchete;</li> <li>Jogo reduzido;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coletes</li> <li>Bolas</li> <li>Cones</li> </ul>
Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Jogos de oposição e luta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar os colegas;</li> <li>Saber vencer e perder;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puxar, empurrar, tracionar o colega em diferentes partes do corpo; jogo do toca/ foge nas diferentes partes do corpo; jogos de oposição direta (ex. tentar tirar um objeto ao colega, entre outros);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colchões</li> </ul>
Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Atletismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;</li> <li>Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corridas:</li> <li>Corrida velocidade</li> <li>Corrida de estafetas</li> <li>Corrida de resistência</li> <li>Salto :</li> <li>Salto em Comprimento;</li> <li>Salto tesoura;</li> <li>Lançamentos :</li> <li>Lançamento do vórtex</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coletes</li> <li>Cones</li> </ul>
Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Futebol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;</li> <li>Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo e regras de jogo;</li> <li>Receção e passe;</li> <li>Condução de bola ;</li> <li>Desmarcação e Marcação ;</li> <li>Enquadramento ofensivo;</li> <li>Remate;</li> <li>Jogo Reduzido;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coletes</li> <li>Cones</li> <li>Bolas</li> </ul>
Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Aula aberta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar as aprendizagens e/ou evoluções aprendidas no decorrer do ano letivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização dos exercícios as aulas abertas aos encarregados de educação;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos ao ar livre</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar a natureza;</li> <li>Proporcionar um ambiente refrescante e descontraído;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos com balões de água</li> <li>Jogos com mangueira</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balões</li> <li>Mangueira</li> <li>Cones</li> <li>Alguidares</li> </ul>
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos ao ar livre</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar a natureza;</li> <li>Proporcionar um ambiente refrescante e descontraído;</li> <li>Desenvolver a integração social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos com balões de água</li> <li>Jogos com mangueira</li> <li>Jogos com água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balões</li> <li>Mangueira</li> <li>Cones</li> <li>Alguidares</li> </ul>

Mês	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/ Atividades	Recursos
Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Basquetebol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico- táticas fundamentais da respetiva modalidade;</li> <li>Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo e regras de jogo;</li> <li>Receção;</li> <li>Passe de peito ;</li> <li>Drible;</li> <li>Jogo reduzido;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coletes</li> <li>Cesto de Basquetebol</li> <li>Bolas</li> <li>Cones</li> </ul>
Outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Basquetebol/Andebol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico- táticas fundamentais da respetiva modalidade;</li> <li>Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivo e regras de jogo;</li> <li>Desmarcação e Marcação;</li> <li>Criação de linhas de passe;</li> <li>Enquadramento ofensivo;</li> <li>Lançamento parado;</li> <li>Passe picado;</li> <li>Passe de peito;</li> <li>Jogo reduzido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coletes</li> <li>Bolas</li> <li>Cones</li> </ul>
Novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Ginástica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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; Posições de equilíbrio estático: avião. Lançar e receber o arco na vertical;</li> <li>lançar o arco para a frente no solo, fazendo-o voltar para trás, saltar e agarrando-o atrás do corpo;</li> <li>Saltos no mini- trampolim : pernas juntas, pernas fletidas, pernas em frente. Subir e descer uma corda suspensa;</li> <li>Introdução à ginástica rítmica com bolas;</li> <li>Lançamentos variados; rolar a bola nas diferentes partes do corpo;</li> <li>Introdução à ginástica rítmica com arcos;</li> <li>rodar o arco nas diferentes partes do corpo;</li> <li>lançar e receber o arco no plano horizontal;</li> <li>Cordas :saltar à corda em corrida e no local a pés juntos e pé-coxinho; saltar à corda movimentada pelos colegas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colchões</li> <li>Arcos</li> <li>Bolas</li> <li>Mini trampolim</li> <li>Cordas</li> </ul>
Dezembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação Física</li> <li>Jogos Pré - Desportivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar consciência de que o jogo é um meio de diversão, colaboração e de trabalho;</li> <li>Desenvolver a socialização, estimular relações interpessoais;</li> <li>Desenvolver a cooperação;</li> <li>Desenvolver o sentido de grupo;</li> <li>Desenvolver o sentido de respeito pelo adversário;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo da Rabia objetivo e regras de jogo; Receção e passe; Interceção de bola; Criação de linhas de passe; Jogos de Passes</li> <li>objetivo e regras de jogo; receção e passe; interceção de bola; criação de linhas de passe; desmarcação; Bola no Fundo</li> <li>objetivo e regras de jogo; receção e passe; interceção de bola; criação de linhas de passe; desmarcação; Enquadramento ofensivo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas</li> <li>Cones</li> </ul>



## Residência De Idosos

A atividade física na terceira idade é importante para que haja uma manutenção funcional do corpo garantindo assim o bem-estar e a qualidade de vida do idoso, vindo contribuir para um envelhecimento bem-sucedido e retardando os efeitos desta fase da vida. O idoso deve realizar exercícios funcionais na sua rotina diária para fortalecer a parte muscular.

Os idosos que praticam atividade física:

- Fortalecem os músculos e dão mais equilíbrio ao corpo;
- Regulam as funções cardiorrespiratórias;
- Aumentam a capacidade de oxigenação no organismo;
- Promovem a independência nas atividades do cotidiano

Mês	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/ Atividades	Recursos
Ao longo do Ano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilidade articular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver / Manter a mobilidade articular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de mobilidade articular e flexibilidade dinâmica;</li> <li>• Coreografias musicais com orientação espacial e corporal.</li> <li>• Exercícios de motricidade fina (dobragens; cordas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puzzles</li> <li>• Papel</li> <li>• Bolas</li> <li>• Cordas</li> <li>• Paraquedas</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslocamentos e equilíbrios</li> <li>• Perícia e manipulação</li> <li>• Flexibilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilizar a motricidade fina</li> <li>• Estimular a motricidade global</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos com arcos;</li> <li>• Jogos com bolas;</li> <li>• Jogos com bolas de sabão;</li> <li>• Exercícios localizados e isométricos;</li> <li>• Exercícios de precisão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arcos</li> <li>• Bolas de sabão</li> <li>• Latas</li> <li>• Balões</li> <li>• Cesto</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locomoção</li> <li>• Destreza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir o stress, a rigidez e a fraqueza muscular;</li> <li>• Proporcionar momentos de lazer e relaxamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de deslocamento;</li> <li>• Exercício com transposição e contorno de obstáculos;</li> <li>• Jogos ao ar livre;</li> <li>• Caminhada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cones</li> <li>• Escada de coordenação</li> </ul>



## Centro de Atividades Ocupacionais

A atividade física é importante para a pessoa portadora de deficiência de forma a potencializar as suas capacidades apesar das suas limitações e levar a vida de forma ampla e global.

Praticar desporto por competitividade ou por diversão traz a pessoa portadora de deficiência benefícios físicos e psicológicos.

O importante é procurar uma modalidade desportiva que seja adequada as condições e limites de cada pessoa.

Ao praticar atividade física:

- Promove o bem-estar físico e psicológico;
- Regulam as funções cardiorrespiratórias;
- Desenvolve as suas capacidades físicas;
- Desenvolve a coordenação motora;
- Promove a independência nas atividades do quotidiano
- Aumenta a autoestima

Mês	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/ Atividades	Recursos
Ao longo do Ano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilidade articular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver / Manter a mobilidade articular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de mobilidade articular e flexibilidade dinâmica;</li> <li>• Coreografias musicais com orientação espacial e corporal.</li> <li>• Exercícios de motricidade fina (dobragens; cordas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puzzles</li> <li>• Papel</li> <li>• Bolas</li> <li>• Cordas</li> <li>• Paraquedas</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslocamentos e equilíbrios</li> <li>• Perícia e manipulação</li> <li>• Flexibilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilizar a motricidade fina</li> <li>• Estimular a motricidade global</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos com arcos;</li> <li>• Jogos com bolas;</li> <li>• Jogos com bolas de sabão;</li> <li>• Exercícios localizados e isométricos;</li> <li>• Exercícios de precisão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arcos</li> <li>• Bolas de sabão</li> <li>• Latas</li> <li>• Balões</li> <li>• Cesto</li> <li>•</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locomoção</li> <li>• Destreza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir o stress, a rigidez e a fraqueza muscular;</li> <li>• Proporcionar momentos de lazer e relaxamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de deslocamento;</li> <li>• Exercícios com transposição e contorno de obstáculos;</li> <li>• Futebol;</li> <li>• Basquetebol;</li> <li>• Hóquei;</li> <li>• Futebol Humano;</li> <li>• Jogos com cadeiras;</li> <li>• Jogos ao ar livre;</li> <li>• Caminhada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cones</li> <li>• Escada de coordenação</li> <li>• Bolas</li> <li>• Cesto</li> </ul>

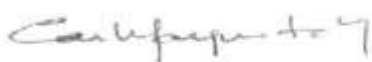
## Momentos e Formas de Avaliação

As atividades realizadas no Pré-Escolar e no 1º Ciclo são sujeitas a uma avaliação individual no final de cada período.

Nas respostas sociais CAO e Residência de Idosos as atividades são adaptadas a cada utente de acordo com as suas capacidades motoras e cognitivas.

## Aprovação

Aprovado em reunião do Conselho de Administração de 14 de Dezembro de 2018



O Presidente do Conselho de Administração





**AO SERVIÇO DA COMUNIDADE**