S. João da Madeira
Câmara Municipal

Educação Física na AAAF Educação Pré-Escolar
Planificação anual – 2026/2027

Enquadramento e Fundamentação

O corpo, que a criança vai progressivamente conhecendo e dominando desde o nascimento e de cujas potencialidades vai tomando consciência, constitui um instrumento privilegiado de relação consigo própria, com os outros e com o mundo, assumindo um papel fundamental em todo o processo de desenvolvimento e aprendizagem.

Ao ingressar na educação pré-escolar, a criança possui já diversas aquisições motoras básicas, nomeadamente ao nível da marcha, corrida, transposição de obstáculos e manipulação de objetos. Contudo, estas competências apresentam níveis de desenvolvimento diferenciados, decorrentes das características individuais e das experiências anteriormente vivenciadas por cada criança. Neste sentido, compete à educação pré-escolar proporcionar experiências diversificadas e significativas que favoreçam o desenvolvimento motor, permitindo a cada criança conhecer, utilizar e dominar progressivamente o seu corpo.

De acordo com as **Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE)**, a Educação Física integra a **Área de Expressão e Comunicação** e constitui um domínio fundamental para o desenvolvimento global da criança. Através de experiências motoras diversificadas, pretende-se proporcionar oportunidades que favoreçam o desenvolvimento progressivo da consciência e do domínio do corpo, o prazer do movimento, a exploração do espaço, dos materiais e das relações estabelecidas com os outros. Este programa será desenvolvido na componente de apoio à família – AAAF (Atividades de Animação e Apoio à Família) , por isso, as aulas não serão de educação formal, mas lúdicas.

A exploração de diferentes formas de utilização e mobilização do corpo — caminhar, correr, trepar, rastejar, saltar, deslizar, baloiçar, rodar, lançar, receber, entre outras — permite desenvolver progressivamente a coordenação, o equilíbrio, a agilidade e o controlo voluntário do movimento. Estas experiências deverão contemplar diferentes ritmos, direções, trajetórias, velocidades e níveis de execução, proporcionando à criança oportunidades para iniciar e interromper movimentos, alterar a sua ação em função de estímulos e adequar a resposta motora às diferentes situações.

O desenvolvimento do controlo corporal contempla igualmente a capacidade de imobilização, descontração e relaxamento, contribuindo para uma maior consciência corporal e para a autorregulação.

A diversidade das experiências motoras favorece ainda o conhecimento dos diferentes segmentos corporais e das suas possibilidades de ação, contribuindo para a construção progressiva do esquema

corporal. Simultaneamente, através do movimento, a criança desenvolve a sua orientação espacial e temporal, apropriando-se progressivamente de conceitos como dentro/fora, acima/abaixo, frente/atrás, perto/longe, direita/esquerda, antes/depois, rápido/lento, entre outros. Estas aquisições assumem um carácter transversal, constituindo importantes referências para aprendizagens noutros domínios, nomeadamente na Matemática, na Linguagem Oral e na Abordagem à Escrita.

A *perícia e manipulação de objetos* constitui igualmente uma dimensão importante da Educação Física. Através de experiências que envolvam lançar, receber, agarrar, transportar, conduzir, pontapear ou fazer rolar objetos com diferentes características, a criança desenvolve a coordenação óculo-manual e óculo-pedal, a precisão dos movimentos e a capacidade de adequar a ação às características dos objetos e das situações propostas.

As oportunidades de desenvolvimento motor deverão recorrer à diversidade de espaços e materiais disponíveis no contexto educativo. A sala, os espaços exteriores e os espaços especificamente destinados à atividade física oferecem diferentes possibilidades de exploração, competindo aos profissionais responsáveis organizar situações estimulantes, seguras e diversificadas, adequadas às características, interesses, necessidades e níveis de desenvolvimento das crianças.

Os jogos assumem particular importância neste processo. Para além do desenvolvimento das competências motoras, os jogos com regras progressivamente mais complexas favorecem a socialização, a cooperação, a comunicação e o respeito pelo outro. A criança aprende progressivamente a compreender e aceitar regras, esperar pela sua vez, cooperar com os pares, desempenhar diferentes papéis e lidar com o sucesso e com as dificuldades inerentes à atividade.

Desta forma, a Educação Física contribui não apenas para o desenvolvimento motor, mas para o desenvolvimento global da criança, articulando dimensões motoras, cognitivas, sociais e emocionais. A aquisição progressiva de autonomia e o prazer associado à atividade física contribuem igualmente para a valorização de comportamentos e estilos de vida ativos e saudáveis.

Aprendizagens a promover

Em consonância com as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, a intervenção pedagógica no domínio da Educação Física deverá criar condições para que a criança possa, progressivamente:

- **Cooperar em situações de jogo**, seguindo orientações ou regras e mobilizando diferentes competências motoras;
- **Dominar movimentos que impliquem deslocamentos e equilíbrios**, como trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, entre outras possibilidades;
- **Controlar movimentos de perícia e manipulação**, nomeadamente lançar, receber, pontapear, lançar em precisão e transportar objetos, adequando a ação às situações propostas;
- Desenvolver a **consciência e o domínio do corpo**, reconhecendo as suas possibilidades e progressivamente aperfeiçoando a coordenação dos movimentos;
- Desenvolver capacidades de **orientação e organização espacial e temporal** através da ação motora;
- Participar de forma progressivamente autónoma, responsável e cooperante nas diferentes situações de atividade física;
- Desenvolver atitudes positivas relativamente à atividade física, reconhecendo o movimento como fonte de **bem-estar, prazer, saúde e interação social.**

A intervenção deverá respeitar o princípio de que estas aprendizagens não correspondem a metas rígidas associadas a cada idade, uma vez que o desenvolvimento e a aprendizagem de cada criança dependem das suas características, experiências, interesses e oportunidades de aprendizagem. Assim, a diferenciação das propostas para crianças de 3, 4 e 5 anos deverá traduzir-se sobretudo numa progressão da complexidade, autonomia, controlo e qualidade da resposta motora, respeitando o percurso individual de cada criança.

Organização da planificação

Sempre que as condições o permitam, as sessões de Educação Física deverão valorizar a utilização dos espaços exteriores e proporcionar experiências motoras diversificadas. A intervenção deverá também privilegiar uma abordagem integrada e globalizante do currículo, articulando a Educação Física com os projetos e temas desenvolvidos pelas educadoras de infância.

Assim, conteúdos como as cores, os segmentos corporais, a respiração, as figuras geométricas, as quantidades, as relações espaciais, os ritmos, as rotinas ou as regras de convivência podem ser explorados através de situações motoras, contribuindo simultaneamente para a consolidação das

aprendizagens desenvolvidas noutros domínios.

Tendo presentes as aprendizagens a promover, bem como os conhecimentos, capacidades, atitudes e disposições que se pretende desenvolver progressivamente ao longo da educação pré-escolar, a presente planificação organiza-se em três grandes eixos inter-relacionados:

Deslocamentos e Equilíbrios — Desenvolvimento do controlo voluntário do corpo e do movimento, através de diferentes formas de deslocamento, equilíbrio e exploração das possibilidades motoras;

Perícias e Manipulações — Desenvolvimento da relação do corpo com os objetos, através de ações de lançamento, receção, transporte, condução, pontapé e outras formas de manipulação;

Jogos — Aplicação das competências motoras em situações individuais e coletivas, promovendo simultaneamente a cooperação, o respeito pelas regras, a comunicação e as relações interpessoais.

Complementarmente, a planificação integra um bloco de Atividades Rítmicas e Expressivas, destinado a proporcionar experiências de movimento associadas ao ritmo, à música e à expressão corporal. Embora estas atividades possam estabelecer uma articulação mais direta com o subdomínio da Dança, no âmbito da Educação Artística, a sua integração na planificação permite potenciar a coordenação, o sentido rítmico, a criatividade, a expressividade corporal e a capacidade de executar sequências de movimentos, constituindo igualmente uma preparação importante para atividades como coreografias, festas e marchas.

Pretende-se, deste modo, que a Educação Física seja entendida como uma componente integrada do currículo da educação pré-escolar, proporcionando experiências motoras diversificadas, significativas, inclusivas e adequadas ao desenvolvimento de cada criança, contribuindo para a construção progressiva da sua autonomia, competência motora, confiança, capacidade de cooperação e gosto pela atividade física.

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

Aprendizagens a promover		**Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar.**		
Desenvolvimento		**3 aos 4 anos**	**4 aos 5 anos**	**5 aos 6 anos**
Competências	**Psicomotoras** (capacidades)	**Locomotoras:** Rolar, trepar, deslizar, saltar, andar, rastejar, gatinhar. **Não locomotoras:** equilibrar, balançar, dobrar, agarrar, manipular, lançar, chutar, trabalho de flexibilidade. **Motricidade Fina:** manipular com os dedos das mãos.	**Locomotoras:** Sequências, rolar, trepar, saltitar, deslizar, rececionar, saltar, correr, andar e rastejar. **Não Locomotoras:** Suspender, equilibrar, balançar, dobrar, girar, manipular, lançar,agarrar, chutar, trabalho de flexibilidade. **Motricidade Fina:** manipular com dedos das mãos e pés.	**Entra no Estágio Maduro :** É caracterizado como mecanicamente eficiente, coordenado e de execução controlada. Domínio motor global e disponibilidade motora boa a nível do deslocamento, equilíbrios laterais e sentido rítmico.
	Socio-afetivas (atitudes)	**Consciência Espacial:** relacionar-se com os outros e objetos, deslocar-se com introdução a: para a frente / para trás / para o lado / por cima / por baixo, em frente e entre	**Consciência Espacial:** relacionar-se com os outros e objetos, deslocar-se com introdução a: para a frente / para trás / para o lado / por cima / por baixo, em frente e entre.	Grande capacidade de integração espácio-temporal. Partilha, coopera e interage.
	Cognitivas (conhecimentos)	**Consciência Corporal:** Conhecer as partes do corpo, com introdução às partes corporais principais: (cabeça, ombro, cintura, joelhos, etc.) **Consciência Espacial:** introdução a: para a frente / para trás, para o lado, por cima / por baixo, em frente e entre	**Consciência Corporal:** Conhecer as partes do corpo, com introdução às partes corporais principais: (cabeça, ombro, cintura, joelhos, etc.) e outras partes (cotovelos, calcanhares, etc.). e restante corpo. **Consciência Espacial:** introdução a: para a frente / para trás, para o lado, por cima / por baixo, dentro / fora, em cima / baixo, alto / baixo, perto / longe, em frente e entre.	Largo domínio de materiais e espaços. Autonomia, responsabilidade e empenho na realização das tarefas. Comunica com clareza.

PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

<table>
<tr><td colspan="2">Aprendizagens a promover</td><td colspan="3">Controlar movimentos de perícia e manipulação como: lançar, receber, pontapear,lançar em precisão, transportar, driblar e agarrar.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Desenvolvimento</td><td>3 aos 4 anos</td><td>4 aos 5 anos</td><td>5 aos 6 anos</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Competências</td><td>Psicomotoras
(capacidades)</td><td>Desafios com Corda:
Girar a corda na sua frente, lado, trás, fazer a cobra calma, agitada e brava, realizar círculos à frente e ao lado.
Desafios com o Arco:
Girar arco e correr à volta até parar – quando parar saltar para dentro; Diferentes tipos de saltar, a pés juntos e num só pé, saltar para fora, saltar para dentro, em sequência, desafiar quem consegue fazer uma ponte em cima do arco, quem consegue fcar com um pé para forae outro dentro do arco; andar sobre o arco.
Desafios com Bola:
Bater bola no chão e apanhar a bola; Bater bola no chão, bater palmas e apanhar a bola; Bater bola no chão, tocar uma parte do corpo e apanhar a bola; Lançar bola ao ar, e agarrar, Lançar bola ao ar e bater às palmas apanhando a bola; Lançar bola ao ar, tocando numa parte do corpo e apanhando a bola; Bater a bola contra o chão e passando por debaixo da bola.</td><td>Desafios com Corda:
Continuar a desenvolver as competências do estágio anterior.
Com o professor realizar o helicóptero no chão e os alunos a tentam saltar.
Desafios com o Arco:
Continuar a desenvolver as competências do estágio anterior.
Lançar um arco pequeno ao ar e agarrar
Desafios com Bola:
Continuar a desenvolver as competências do estágio anterior. Lançar a bola de mão em mão; Lançar, girar e apanhar a bola; Lançar, ajoelhar e agarrar; Sentar no chão, passar bola pela frente, por cima, por baixo do corpo em diferentes posições, driblar. Lançar bola a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. Pontapear a bola em precisão a um alvo.</td><td>Desafios com Corda:
Continuar a desenvolver as competências dos etágios anteriores.
Iniciar o salto à corda.
Desafios com o Arco:
Continuar a desenvolver as competências dos estágios anteriores.
Desafios com Bola:
Continuar a desenvolver as competências dos estágios anteriores.
Lançar bola ao ar, ½ ou 1 volta e apanhar a bola, Bater bola no chão, ½ ou 1 volta e apanhar a bola. Pontapear a bola em distância para além de uma zona/marca. Conduzir a bola mantendo-a próxima dos pés. Receber a bola, controlando-a com um e outro pé, e passá-la colocando-a ao alcance do companheiro. Cabecear a bola. Toques de sustentação.</td></tr>
<tr><td>Socio-afetivas
(atitudes)</td><td colspan="3">Em duplas, colunas ou circulos manipulando com perícia: arcos, bolas, arcos, balões, etc.</td></tr>
<tr><td>Cognitivas
(conhecimentos)</td><td colspan="3">Desafios com a corda: dobrar o maior número de vezes; com corda fazer uma linha recta, fazer um círculo, quadrado, triângulo, andando sobre a mesma; Puxar a corda
Desafios com a bola: empurrar a bola com diversas partes do corpo; passar a bola pelo corpo, cima, baixo, lado.
Desafios com o arco: Tentar fcar com uma mão e um pé dentro do arco</td></tr>
</table>

JOGOS INFANTIS

Aprendizagens a promover		**Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras.**
Desenvolvimento		3 aos 5 anos
Competências	**Socio-afetivas** (atitudes)	**Jogos Cooperativos:** Estafetas, apanhada, etc. **Jogos de Grupo:** Jogo do Leão, apanhada em pares, jogo da corrente, etc. **Consciência Espacial:** Relacionar-se com os outros e objectos, deslocar-se com introdução a: para a frente / para trás / para o lado / por cima / por baixo, em frente e entre.
	Cognitivas (conhecimentos)	**Sequência de acções após diferentes estímulos (visuais, auditivos e tácteis):** O rei manda, jogodos números, etc. **Memorizar percurso: Concentração** (acertar onde está a mensagem – mãos dadas em circulo), **Raciocínio** (jogo das cores, grupos, partes do corpo em contacto com solo). **Consciência Espacial:** introdução a: para a frente / para trás, para o lado, por cima / por baixo, dentro / fora, em cima / baixo, alto / baixo, perto / longe, em frente e entre.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Aprendizagens a promover		**Desenvolver o sentido rítmico e de relação do corpo com o espaço e com os outros. Utilizar e recriar o espaço e os objetos, atribuindo-lhes significados múltiplos em atividades de jogo dramático, situações imaginárias e de recriação de experiências do quotidiano, individualmente e com outros.**		
Desenvolvimento		**3 aos 4 anos**	**4 aos 5 anos**	**5 aos 6 anos**
Competências	**Psicomotoras** (capacidades)	**Ritmos e Atividades Musicais:** Discriminação auditiva, introdução a devagar / rápido, silêncio / barulho, suave / forte mover-se com o som, na batida da música e pequenas sequências simples.		
	Socio-afetivas (atitudes)	**Situações que explorem:** a movimentação em grupo, em pares, ou individualmente; o movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro); jogos de movimento com regras progressivamente mais complexas.		
	Cognitivas (conhecimentos)	A partir dos temas e acções rítmicas designar as diferentes partes do corpo e utilizá-las na reprodução de sons/ritmos; Reproduzir e identificar diferentes sons do meio ambiente associando-os a movimentos corporais.		

BIBLIOGRAFIA

Silva, I. L. (coord.), Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Direção-Geral da Educação & Associação de Profissionais de Educação de Infância (2024). *A Educação Física na Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação, Ciência e Inovação/Direção-Geral da Educação.

Martins, G. O. (coord.) et al. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. Homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho.

Documentos de enquadramento legal

Despacho n.º 9180/2016, de 19 de julho. Homologa as *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*.

Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho. Homologa o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*.

ANEXO

SUGESTÕES DE JOGOS

Nome do Jogo:

Feiticeiros

Objectivos:

Desenvolver a velocidade, mudanças de direcção e a orientação espacial;

Descrição:

Dividir a turma em 4 grupos e dar nomes a cada grupo. Com indicação do professor um grupo ("os laranjinhas") veste coletes/fitas.
Os feiticeiros tentam tocar os restantes alunos os quais tentam evitá-los, fugindo. Os alunos tocados transformam-se em estátuas e ficam imóveis. Só voltam a tomar parte no jogo se algum dos seus companheiros o tocar.
Os feiticeiros mudam ao fim de um tempo ou quando todos estiverem transformados em estátuas.
Termina o jogo quando todos os grupos tiverem sido feiticeiros.

Variações:

Varia o n.º de alunos participantes por grupo e/ou a dimensão do espaço onde o jogo é realizado. Também pode variar o n.º de grupos em que se divide a turma.

Notas/Material: Coletes ou outro material de diferenciação.

Nome do Jogo:

Lançar ao alvo

Objectivos:

Coordenação óculo-segmentar, percepção espacial, direccionalidade e capacidade motora.

Descrição:

A turma é dividida em 4 equipas, cada uma com a sua bola. Lançam de uma certa marca no solo para dentro de uma caixa ou arco. Se acertar ou dentro da caixa ou tocar, consegue 1 ponto.
Quem lança corre para recolher a bola, passa o seguinte e vai para trás do seu grupo.
Ao fim do tempo, ganha a equipa que totalizar mais pontos.

Variações:

O lançamento pode ser efectuado com ambos os membros, variando a lateralidade. Também se deve permitir a existência de ressalto(s) do objecto lançado.

Notas/Material: Objectos para lançamento (bolas, ringues) e objectos de alvo (caixas, linhas, cones).

Nome do Jogo:

Rabo de Raposa (macaquinho/ lagartixa)

Objectivos:

Coordenação espacial e óculo-motora, velocidade resistente e agilidade

Descrição:

Num espaço amplo e limitado, os alunos com um colete (ou fita/corda) colocada nos calções ou calças, tentam roubar o maior número possível de "rabos de raposa" aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. Devem colocar as fitas conquistadas junto à sua.

Variações:

O jogador sem rabo pode continuar em jogo, tentando retirar a fita aos colegas.

Notas/Material: Fitas, ou outro semelhante.

Nome do Jogo:

Peixes

Objectivos:

Coordenação espaço-temporal e agilidade.

Descrição:

Quatro ou cinco alunos, são pescadores que formam uma rede, e os restantes são peixes.
Os pescadores combinam um número e começam uma contagem crescente enquanto os peixes entram e saem da roda. No número combinado os pescadores baixam-se, fechando a roda. Os apanhados passam a fazer parte da rede;
Ganham os "peixes" que não forem apanhados.

Variações:

Trocar os pescadores e reiniciar o jogo.

Notas/Material: Nenhum

Nome do Jogo:
Busca Casa

Objectivos:
Velocidade de reacção e atenção

Descrição:
Colocam-se alguns arcos no chão, (menos 3 a 5 arcos que alunos).
Os alunos correm aleatoriamente e ao sinal do professor tentam sentar-se dentro de um arco. Quem não conseguir fica apenas 1 vez de fora.

Regras: Em cada arco apenas se pode sentar um aluno.

Variações:
Alterar o n.º de arcos, e o n.º de alunos dentro de cada arco.
Estando os alunos dentro dos arcos, ao sinal professor devem todos tentar trocar de arco, enquanto que os alunos que haviam perdido tentam conquistar um arco.
Pode-se impor um percurso a percorrer em redor dos arcos.
Substituir os arcos

Notas/Material: Arcos ou outros delimitadores de espaço.

Nome do Jogo:
Caçadores

Objectivos:
Velocidade de reacção, agilidade e coordenação óculo-manual e espaço-temporal.

Descrição:
Dois ou três alunos com a bola (são caçadores) tentam acertar nos colegas (coelhos) que fogem. Os "coelhos" se forem tocados pela bola, passam a ser caçadores, e o caçador passa a ser coelho.

Nota: Indicar que só se pode acertar nos colegas abaixo da cintura.

Variações:
Variar o número de caçadores em simultâneo.

Notas/Material: Bolas.

Nome do Jogo:
Lobo e a Galinha

Objectivos:
Controlar as diferentes formas de deslocamentos: marcha, corrida, salto
Desenvolver a coordenação motora global, aplicada à manipulação de objectos.

Descrição:
O jogo é realizado em equipas: podendo haver de duas a cinco equipas a jogar em simultâneo.
As galinhas que estão famintas, têm de ir apanhar o milho que se encontra num local contornado pela toca do lobo. O jogo termina quando não houver mais milho no centro, ou quando todas as galinhas forem apanhadas.
O objectivo da galinha é recolher o máximo de milho possível (um grão de cada vez) para o suporte da sua equipa sem ser apanhada pelo lobo.
O objectivo do lobo é apanhar todas as galinhas.

Variações:
Condicionar a forma de locomoção dos alunos (pé coxinho, saltos, etc.) e distancias. Colocar obstáculos no percurso.

Notas/Material:
Caixas de cartão, bolas, etc...

Nome do Jogo:
Tubarão

Objectivos:
Desenvolver velocidade de reacção, execução de acções motoras básicas e de deslocamento, coordenação de movimentos (simultâneos ou alternados e controlo da orientação espacial.

Descrição:
O professor indica um aluno para desempenhar a função de "Tubarão". Estes colocam-se numa extremidade, mais os menos a meio do campo. Os restantes alunos colocam-se num espaço delimitado (barco). Ao sinal do professor, os alunos saem do "barco" para "nadarem", correndo e efectuando movimentos com os braços, fingindo que estão a nadar. Quando o professor grita "Tubarão", este sai e tenta agarrar o máximo de alunos antes de entrarem para o barco, evitando serem apanhados. Quem for apanhado pelo "tubarão" passa a ser também tubarão. O aluno que ficar até ao fim é o vencedor.

Variações:
Indicar aos alunos que efectuem rotações (simultâneas/alternadas; frente/trás) dos braços, enquanto se deslocam.

Notas/Material:
Nenhum

Nome do Jogo:
Os ovos da Galinha

Objectivos:
Equilíbrios, velocidade de reacção e deslocamentos, posturas.

Descrição:
Cada aluno (galinha) com uma bola (ovo) à excepção de um que é a raposa. Os alunos dispersam-se e colocam a bola no chão. Ao 1° sinal, as "galinhas" saem dos "ovos" e correm no espaço definido pelo professor. Ao 2° sinal, correm para proteger a bola (ovo), e a raposa tenta apanhar os "ovos" dos que se atrasam. As "galinhas" sem "ovos" passam a ser raposas.

Variações:
Várias formas de protecção da bola (sentado em cima, com uma mão por cima, etc.)

Notas/Material:
1 Objecto ("ovo") por aluno

Nome do Jogo:
Os Soldados

Objectivos:
Velocidade, mudanças de direcção, definição de atitude (postura), concentração

Descrição:
Um aluno é designado para perseguidor, sendo os restantes "os soldados". Ao sinal, os soldados fogem do perseguidor, com o objectivo de não serem apanhados No caso do "soldado" estar prestes a ser apanhado, poderá impedir o perseguidor de o fazer fazendo continência. O aluno que for apanhado passa a perseguidor.

Variações:
Os colegas que estão a fugir, para não serem apanhados terão de se colocar de cócoras; escolher outros gestos

Notas/Material:
Nenhum

3

Nome do Jogo:
O lançamento

Objectivos:
Coordenação óculo manual e agilidade segmentar

Descrição:
Formam-se grupos compostos por dois alunos, posteriormente o professor traça várias linhas no chão e entrega uma bola de ténis a cada par. Um dos elementos do par coloca-se sobre a linha com a bola na mão e o outro a uma determinada distância sobre a outra linha (em frente). O jogador que inicia o primeiro lançamento tem de fazer chegar a bola ao outro colega sem que esta ressalte no solo mais de 4 vezes.

Variações:
Aumentar a distância, diminuir o número de toques no solo

Notas/Material:
Bolas de ténis, e giz

Nome do Jogo:
O Policia e dos Ladrões

Objectivos:
Desenvolvimento do esquema corporal, capacidade de reacção e deslocamento

Descrição:

Todos os alunos da turma participam ao mesmo tempo no jogo. São escolhidos 3 alunos que fazem de polícias, os restantes são ladrões, ao sinal do professor os ladrões fogem e ocupam todo espaço do campo e por fim os polícias entram em acção tentando apanhar os ladrões. Depois de os ladrões serem apanhados são levados para um espaço previamente combinado que é a cadeia. O jogo termina quando todos os ladrões forem apanhados.

Notas/Material: Nenhum

8

Nome do Jogo:
Formiguinha Trabalhadora

Descrição:
Cada equipa é composta por um determinado número de alunos. Cada aluno (X) encontra-se junto a um "ponto de entrega" (representado por números). Junto ao primeiro aluno (A), dentro de uma arco, encontram-se todos os objectos a transportar (bolas, ringues…) que serão a "comida". Após o sinal do professor, o aluno A leva apenas um objecto até ao aluno B, este transporta até ao C, que por sua vez vai entregar ao D e por fim vai pousar no arco que se encontra no extremo oposto (5). Os objectos mal entregues, cada aluno volta ao seu "ponto de entrega" para receber outro. Termina quando toda a "comida" estiver do lado oposto (5). Caso um aluno não tenha nenhum colega no "ponto de entrega", pode pousar o objecto no arco e ir buscar outro, não necessitando de ficar à espera. Não é permitido, em momento algum, lançar qualquer objecto.

Variações:
Condicionar a forma de locomoção e/ou o segmento com que efectua a entrega.

Notas/Material:
Bolas, arcos, ringues, etc.

Nome do Jogo:
O Galo e a Galinha

Objectivos:
Mudanças de velocidade e de direcção

Descrição:
O professor indica um aluno para desempenhar a função de "Galinha", um de "Galo" e outro de "Raposa". Os restantes alunos fingem ser "pintainhos". O "galo" coloca-se num espaço delimitado (com giz, p.ex.) numa extremidade do campo e a "galinha" coloca-se também num espaço delimitado, mas na outra extremidade. A "raposa" fica no meio do campo. Os "pintainhos" a serem chamados pelo "galo", têm de passar pelo meio campo, onde a "raposa" os tenta apanhar. Depois de terem passado, a "galinha" volta a chamá-los e assim sucessivamente. Quem for apanhado pela raposa, perde. Ganha o "pintainho" que sobreviver às garras da "raposa".

Nome do Jogo:
Jogo dos Grupos

Objectivos:
Atenção capacidade de reacção.

Descrição:

Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente ou ao som de uma música. Num dado momento o professor interrompe a música para anunciar um número em voz alta. Nesse momento as crianças devem formar grupos com o número de elementos ordenado pelo professor.

Variações:
- Pedir às crianças participantes que recolham objectos em igual número ao anunciado (peças de encaixe, canetas, etc).
- Pedir às crianças que saltem ou batam as palmas o mesmo número de vezes que o número anunciado.

Notas/Material: *Nenhum*

Nome do Jogo:

Jogo do "Acorrentados"

Objectivos:
Coordenação geral, orientação espacial, e coordenação óculo segmentar.

Descrição:
Os alunos "acorrentados" 4 a 4, percorrem um percurso composto por várias estações, por exemplo:
- Rolamento a frente;
- Caminhar sobre uma linha (banco sueco), de diferentes formas (em frente, para trás, de lado,…)
- Saltar a pés juntos entre arcos;
- Driblar uma bola de basquete.

Notas/Material
- Cordas de Ginástica;
- Bancos suecos;
- Arcos de ginástica rítmica;
- Bolas de basquete;
- Colchão.

Nome do Jogo:
Roda do ritmo

Objectivos:
Coordenação geral

Descrição:
Todos de mãos dadas numa roda, incluindo o professor, fazem uma coreografia que vai aumentando em função da concretização e sucesso dos alunos. Começa com dois passos laterais para a esquerda, dois para a direita; se conseguirem, juntar dois passos à frente e dois atrás e fazer tudo do início; se conseguirem juntar salto a pés juntos para um lado e para o outro e fazer tudo; se conseguirem, juntar largar mãos e ir todos ao meio e vir atrás em 8 tempos (4para ir e 4 para vir) e juntar tudo; se conseguirem, juntar sentar (4t) e bater palmas (4t) deitar (4t) e espernear no ar (4t) sentar de novo (4t) bater palmas de novo (4t) e subir de uma vez, e juntar tudo; e continuando de acordo com a evolução deles e originalidade do professor, desde que coisas simples e divertidas.

Notas/Material:
Não é necessário, ou então podemos colocar um rádio com música

Nome do Jogo:
A rede e os peixes

Objectivos:
Velocidade de reacção e agilidade

Descrição:
Formar uma roda (rede) com um determinado número de alunos da respectiva turma(lado a lado de mãos dadas), enquanto que os alunos (peixes) ficam a uma certa distância da roda formada anteriormente.
Os alunos que estão na "rede" combinam um número (com a ajuda do professor) e chamam os colegas: "PEIXINHOS"
A partir desse momento os "peixes" vão entrar e sair pelos intervalos da roda.
Quando chegarem ao número combinado, a "rede" fecha e os "peixes" que estiverem dentro ficam presos, em seguida vão fazer parte dessa mesma "rede".
Os alunos da "rede" combinam outro número e voltam a chamar os "peixes", repetem esta acção até ficar só um aluno, que será o vencedor.

Nome do Jogo:
Jogo da Roda

Objectivos:

Desenvolvimento da velocidade de reacção e coordenação motora global.

Descrição:
Os alunos sentam-se de modo a formar um círculo (todos virados para o centro) à excepção de um que caminha por fora da roda. Quando o aluno livre tocar nas costas de um colega, este terá que o perseguir e interceptá-lo antes que efectue duas voltas ao círculo e ocupe o seu lugar, entretanto deixado vago. Se o perseguidor conseguir interceptar o aluno livre, volta à sua posição inicial e o jogo reinicia com o mesmo aluno livre. Se não conseguir interceptar, passará o próprio a aluno livre.

Variações:
Os alunos colocados no círculo estão de olhos fechados até ao toque do aluno livre. Realizar a corrida em ziguezague por entre os jogadores do círculo

Notas/Material:
Utilizar uma bola para colocar atrás do colega, lenço, etc..

Nome do Jogo:
Corrida do puzzle

Objectivos:
Desenvolvimento da velocidade e coordenação motora global.

Descrição:
Alunos distribuídos em filas diferentes (mais ou menos 4 alunos por fila), cada fila atrás de um sinalizador. A cerca de 15m de cada um destes, colocar uma caixa com um puzzle com mais ou menos doze peças (de forma a que dê para 2 corridas a cada aluno, no mínimo).
Cada aluno tem que fazer uma corrida, trazer uma peça e ir completando o puzzle, até o acabar. Só podem trazer uma peça de cada vez e cada um só sai quando o outro chega com a peça.

Variações:
Colocar obstáculos e condicionar a forma de locomoção dos alunos.

Notas/Material: Sinalizadores e caixas de papel ou madeira, puzzles.

Nome do Jogo:
Muro Chinês

Objectivos:
Coordenação espaço-temporal e velocidade.

Descrição:
O professor indica um aluno para desempenhar o papel de chinês, o outro fica colocado no meio do terreno de jogo (delimitado por um rectângulo de +/– 10x12 metros);
Ao sinal do professor os jogadores tentam atravessar o terreno de jogo sem serem tocados pelo chinês;
O chinês vai colocando onde deseja (ao meio do terreno de jogo) os colegas tocados, formando um muro que serve apenas para diminuir a largura do espaço disponível, de modo a dificultar a passagem (não é permitido passar através do muro);
Os jogadores colocados no muro, permanecem imóveis, não podendo tocar outros alunos;
O jogador que conseguir não ser tocado até todos os colegas os serem é declarado vencedor;
Todos os jogadores que saem do terreno de jogo serão considerados tocados, tomando o seu lugar no muro.

Notas/Material: Nenhum

Nome:
Jogo das Cores / Números

Objectivos:
Atenção, coordenação espaço-temporal, velocidade e coordenação óculo-manual.

Descrição:
O professor que está entre as duas equipas lança uma bola para o ar e diz uma cor/número e o aluno correspondente de cada equipa, vai buscar a bola. Apenas os alunos correspondentes à cor/número, devem deslocar-se para a apanhar a bola.
O primeiro aluno a agarrar a bola ganha um ponto para a sua equipa.
O professor deverá fazer isoladamente as cores e depois alterar para os números.
Perante o desenvolvimento das turmas o professor poderá em vez de dizer o número, dizer 2 + 2 e os alunos aos quais foram atribuídos o número 4 deverão buscar a bola.

Organização: Os alunos são divididos em duas equipas e colocados uns em frente aos outros, sendo dado um número/cor a cada aluno. De preferência os alunos deverão estar atrás de uma linha, por forma a não encurtarem a distância do professor.
O Professor coloca-se a meio das duas equipas.

Notas/Material: Bolas de diversos tamanhos

Nome do Jogo:
"O Balão não pode cair"

Objectivos:
Motricidade global e coordenação óculo-segmentar

Descrição:
Com um balão, cada aluno vai movimentá-lo batendo de diferentes maneiras e com o maior número de partes do corpo, evitando que toque no chão. Cada aluno deve prestar atenção ao seu balão, sem bater nos outros.

Notas/Material:
Balões

Nome do jogo:
Jogo do Congelados

Objectivos
Velocidade de reacção e mudanças de velocidade e direcção

Descrição:
Num espaço amplo e limitado, escolhe um ou dois alunos (menino(s) do gelo. Os meninos do gelo vão perseguir os outros alunos de modo a tocá-los e portanto congelá-los. Quem ficar congelado deverá ficar parado como se estivesse congelado e com as pernas afastadas de modo a que seus colegas possam salvar. Para salvar um colega congelado, o aluno que vai salvar deverá passar por debaixo e entre as pernas, assim o gelo derrete e ficará salvo.
Regras:
- qualquer aluno tocado em qualquer parte do corpo, fica congelado;
- qualquer aluno que sai do espaço de jogo é considerado congelado.

Notas/Material: Nenhum

Nome do Jogo:
Passar a Ponte

Objectivos:
Passar para o outro lado de cima do banco sem cair.

Descrição:
Os alunos colocam-se em fila uns atrás uns dos outros, passando um de cada vez para o outro lado de um banco sueco. Só podendo regressar quando tiverem passado todos.
Os alunos começam por passar fazendo tracção e deitados na posição ventral, posteriormente de gatas e finalmente de pé com os braços em extensão paralelamente ao solo.
O professor começa por colocar o banco no plano horizontal e posteriormente vai colocando um objecto numa das extremidades, deforma a ter assim um plano indicado, devendo elevá-lo gradualmente.

Notas/Material:
1 banco sueco, cadeira, mesa, objectos que ajudem a efectuar um plano inclinado.

NOME DO JOGO:
"Circuito de Perícias"

Objectivo:
Agilidade, coordenação, equilíbrio

Descrição:
O aluno rebola num determinado percurso, depois anda equilibrado em cima de uma corda, salta para cima de pinos, passa por baixo de obstáculos e acaba lançando um bola para um alvo (ex. arcos pendurados em balizas).

Notas/Material:
Cordas, cones, caixas de cartão, bolas, e arcos

Nome do Jogo:
Estafeta de balões

Objectivos:
Coordenação óculo-manual e velocidade

Descrição:

A turma é dividida em duas equipas e cada uma delas em dois grupos, formando duas filas, uma em frente à outra, a uma distância de aproximadamente 3 metros. A primeira criança de cada uma das duas filas terá um balão cheio à sua frente e, ao sinal do professor, deverá pegá-lo e correr em direcção à fila da frente. Chegando lá, deve entregar o balão para o primeiro da fila e ir colocar-se no fim da mesma. Os alunos que receberem os balões repetirão a acção e assim sucessivamente, até que todas as crianças participem. Ganha o grupo que terminar primeiro.

Variações:
Pode-se variar o objecto utilizado para testemunho.

Notas/Material: Balões

Nome do Jogo:
Saltar arcos

Objectivos:
Velocidade, coordenação e agilidade.

Descrição:

Formam-se equipas que serão dispostas em filas. O primeiro de cada fila terá seis arcos nas suas mãos. Ao apito, ele deve correr e deixar pelo caminho os seis arcos. Ao chegar ao outro lado do campo, deve voltar e ir saltando no meio dos arcos sem deixar nenhum de fora. Ao chegar à sua coluna, deve tocar no segundo, que fará o inverso: na ida saltará no meio dos arcos e, na volta, vai recolhê-los e entregá-los ao próximo. Vence a equipe que terminar antes, sem que nenhum de seus componentes tenha cometido faltas.

Variações:
Podem ser dadas instruções específicas quando à forma de deslocamento e de saltar.

Notas/Material: Arcos

Nome do Jogo:
Postes de telefone

Objectivos:
Percepção espacial, equilíbrio, atenção selectiva, consciência dos diferentes segmentos corporais

Descrição:
Os alunos estão dispersos, prontos para começar o jogo. O professor ou líder propõe desafios verbais aos alunos, como: "Quem pode equilibrar-se num dos pés?; Você pode tornar-se bem pequeno?; vamos pular como os cangurus? etc. Os alunos usam sua imaginação e respondem a cada proposta. Sempre que o líder grita "Poste telefônico", todos os participantes precisam reagir prontamente e ficar em pé, imóveis, com as mãos ao lado do corpo, como postes telefônicos.

Variações:
O professor pode preferir que os alunos se mantenham alertas, tentando iludi-los ocasionalmente, gritando "Poste de Luz", ou "Poste Preto", etc. ao invés de "Poste telefônico". Por uma questão de variedade e de treino da percepção espacial, use propostas como: "Quem pode mover-se pelo espaço do jogo como um tigre? Mostrem-me como vocês conseguem galopar como um cavalo?. Você pode saltar em zig-zag? etc.

Notas/Material:

Nome do Jogo:
"Jogo das cadeiras"

Objectivos: Motricidade Global – saltar, marchar, correr, agachar;

Descrição:
Quando o exercício decorre no início da aula, o número de arcos é sempre o mesmo para que todos os alunos se mantenham em actividade, o professor apenas refere quem perdeu (ficou sem arco ou folha) e segue a actividade. Um dos objectivos desta fase é a activação cardiovascular e musculo-esquelética dos alunos para a aula. É-lhes pedido variados deslocamentos: (por ex. caminhem calmamente, em pontas dos pés calcanhares, a saltitar, devagar, depressa… (cada vez que muda a música, é pedido novo deslocamento. Os arcos devem ser dispostos, no espaço de aula, em círculo (um arco a menos que o nº de alunos presentes). Os alunos circulam em volta do círculo dos arcos, no sentido oposto aos ponteiros do relógio, sempre que há música. Têm de entrar dentro do arco, quando o professor pára a música.

Notas/Material: arcos; leitor de CD's; CD de música infantil

Nome do Jogo:
Jogo dos balões

Objectivos:
Motricidade global, e fina

Descrição:
A cada aluno é entregue um balão. De seguida pode-se distribuir aleatoriamente os alunos pelo espaço da aula e propor-lhes que trabalhem por imitação, ou seja, o aluno deve imitar todos os movimentos que o professor realiza. Dar pequenos toques de dedos no balão, de cabeça, com joelhos, com pés, rodar o balão em volta dos diferentes segmentos corporais. Realizar estas manipulações de, pé, sentado e deitado. Depois deixar que os alunos explorem livremente o objecto, podendo realçar alguma descoberta relevante que algum aluno faça.

Variações:
Se os alunos já conseguem respeitar as regras espaciais, dividir o espaço em dois campos com cones, marcas cordas ou uma simples linha, colocar metade da turma num campo e outra metade noutro. Cada aluno com um balão. Ao sinal do professor, os alunos devem lançar os balões para o campo da equipa adversária. Quando o professor voltar a apitar todos devem sentar-se e ganha um ponto a equipa que tiver menos balões no seu campo, depois recomeça o jogo.

Notas/Material:
1 balão por aluno, cones e/ou fitas

Nome do Jogo:
Retorno à Calma

Objectivos:
Alongamento muscular e desenvolvimento de flexibilidade

Descrição:
Os alunos sentados em semi círculo, com o professor no centro, realizam ao comando do professor exercícios de alongamento.

Variações:
Cada aluno indica um exercício (apenas quando os alunos já estiverem rotinados com o jogo, e não esquecendo o professor de completar o jogo com os alongamentos que faltarem.

Notas/Material:
Nenhum