ANO 2026/2027 PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES - ARTE EM MOVIMENTO – ATL GENTE MIÚDA

SETEMBRO			
	Atividade	**Objetivos**	**Descrição/Materiais**
1/9	Bom dia, como está? (jogo apresentação, quebra/gelo)	Incentivar a atividade física como lazer; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Desafiar para completarem os jogos; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal.	As crianças formam um círculo dando as mãos. No centro fica um voluntário de olhos vendados. Os jogadores do círculo devem girar em ambos os sentidos, para desorientar aquele que está no centro. A um certo momento, o jogador do centro gritará: "Alto!" e todos param. Então o jogador de olhos vendados estenderá o braço para qualquer direção e o jogador que for apontado dirá com voz natural: "Bom dia, como está?" O jogador de olhos vendados deverá então adivinhar quem falou, terá três oportunidades para tal. Caso acerte, cederá o seu lugar ao que foi apontado, se não acertar, continua no centro e faz nova tentativa. Material: vendas para os olhos.
2/9	A Teia de aranha (jogo apresentação, quebra/gelo)	Incentivar os jogos em equipa; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Contribuir para um bom desenvolvimento social; Melhorar a noção corporal.	Neste jogo de apresentação, em que o grande objetivo é as crianças darem se a conhecer/relembrar uns aos outros, os participantes formarão um círculo onde o objeto principal da atividade será um novelo de lã. O primeiro membro diz seu nome e algo que gosta de fazer no seu tempo livre, logo de seguida lança a bola para outra criança que faz exatamente o mesmo e assim sucessivamente . Desta forma, o fio vai sendo distribuído até que chegue até à última criança, formando uma teia de aranha. A dinâmica poderá ser adaptada consoante o gosto ou preferência das crianças, isto é, ao invés de serem referidas atividades que gostam de fazer no tempo livre podem optar por referir a cor favorita ou a sobremesa que mais gostam. Material: novelo de lã

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
3/9	Corrida com o balão	Incentivar os jogos em equipa; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Contribuir para um bom desenvolvimento social; Melhorar a noção corporal.	Previamente ao jogo, o adulto responsável deve assegurar a existência de balões e deve preparar um percurso com uma linha de partida e uma linha de chegada. Neste jogo, cada criança tem um balão e deve executar o percurso, desde a linha de partida até à linha de chegada, com ele no meio das pernas para que não caia. Se o balão cair, torna a colocá-lo e retoma o percurso. Ganha quem fizer o percurso em menos tempo sem deixar cair o balão. Material: balões.
4/9	Construção criativa com legos	Incentivar a atividade física como lazer; Desenvolver a motricidade; Desenvolver a concentração; Estimular a criatividade e o ímpeto exploratório.	Uma caixa com legos é colocada no centro da sala, são formadas equipas e as mesmas colocam-se num dos cantos da sala. Ao sinal do adulto, uma criança de cada equipa deverá ir ao centro, retirar uma peça e voltar para o seu canto, trocando de lugar com outro colega de equipa. Deverá repetir-se esta dinâmica sucessivamente até não existirem mais peças na caixa. Quando todas as peças são retiradas da caixa, cada grupo tem um período de tempo para criar a sua construção criativa. Ao fim desse tempo, cada equipa apresenta a sua construção criativa e explica o seu conceito. Material: legos; caixa.

5/9	Muro do Chinês	Desenvolver a cooperação; Treinar o "saber perder" e o "saber ganhar"; Desenvolver a motricidade fina; Fomentar a concentração e rapidez; Vivenciar competição saudável.	Uma criança é escolhida para ser o "chinês". Num espaço rectangular, desenha-se um corredor central, com cerca de um metro de largura, onde fica colocado o chinês. Este só pode deslocar-se no corredor e não pode sair de lá, todos os outros jogadores estão colocados num extremo do campo; Ao sinal do professor, estes atravessam o campo de um lado ao outro, por cima do corredor, tentando não ser tocados pelo chinês. Enquanto os jogadores atravessam o campo, o chinês desloca-se de um lado para o outro, tentando tocar nelas para as colocar no corredor, formando um muro. Este muro serve para diminuir o espaço do corredor e dificultar a passagem dos outros. O chinês pode encostar os jogadores apanhados ou espalhá-los pelo corredor, sendo que quando colocados no corredor do chinês têm de permanecer imóveis. *Variante:* Os jogadores apanhados tornam-se ajudantes do chinês e ajudam-no a apanhar os outros que tentam passar pelo corredor.
6/9	Costas Voltadas	Desenvolver a motricidade fina; Incentivar novas aprendizagens; Estimular a concentração e a curiosidade; Trabalhar a paciência.	Nesta dinâmica, as crianças são convidadas a formarem pares e a sentarem-se de costas uma para a outra. A uma das crianças do par é fornecido um desenho (ex: desenho de uma borboleta) e à outra um lápis e uma folha de papel. O objetivo é que a criança com o desenho, sem o mostrar ao colega, descreva o desenho o melhor que conseguir para que a outra criança desenhe o que lhe é transmitido. Este processo deverá ser repetido (com outro desenho) invertendo os papéis de cada criança, para que ambas tenham a oportunidade de descrever e desenhar. Por fim, as crianças deverão comparar o desenho impresso com os desenhos realizados por elas próprias e perceber como poderiam melhorar a comunicação de forma a aproximarem-se mais do desenho real.

			Material: Folhas brancas; lápis; desenhos impressos.

ANO 2026/2027 PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES - ARTE EM MOVIMENTO – ATL GENTE MIÚDA

OUTUBRO			
	Atividade	**Objetivos**	**Descrição/Materiais**

1/10	Bolas Corredoras	Desenvolver a coordenação motora global; Incentivar novas aprendizagens; Trabalhar a atenção e a concentração; Estimular a rapidez de reação e a tomada de decisão; Promover a noção espacial e a orientação no espaço; Fomentar a socialização, a cooperação e o fair play.	Dividem-se as crianças em duas equipas. Cada equipa forma uma roda. O objetivo de cada equipa é passar a bola sem a deixar cair (a bola não pode ser passada de mão em mão, tem que ser passada pelo ar). A primeira equipa que passar a bola 10 vezes sem deixar cair a bola ganha um ponto. Quando a bola cair no chão a contagem dos passes recomeça do zero a partir do elemento que a deixou cair. O espaço entre as crianças na roda deve ser considerável, para que o jogo se torne dinâmico. Para dificultar um pouco o jogo, o mesmo pode ser realizado com balões ao invés de bolas. *Variantes:* colocam-se todas as crianças numa roda, distribuindo apenas uma bola pela equipa. O objetivo do jogo é passar essa bola de mão em mão o mais rápido possível. Ao longo do tempo vão-se introduzindo mais bolas no jogo e o objetivo é que nenhuma bola se encontre. Material: bolas ou balões.
2/10	Copia e cola	Desenvolver a coordenação motora global; Trabalhar a atenção e a concentração; Estimular a rapidez de reação e a tomada de decisão; Promover a noção espacial e a orientação no espaço;	As crianças deverão estar dispostas em duas filas paralelas. Por sua vez, o adulto responsável deverá estar em frente às filas, virado para as crianças, e deverá dispor de duas garrafas ou dois objetos fáceis de manusear. Cada fila de crianças é o espelho do objeto que o adulto tem na sua direção, isto é, a fila de crianças da direita deverá imitar o que o adulto fizer com o objeto que tiver na mão direita e a fila de crianças da esquerda deverá imitar o que o adulto fizer com o objeto que tiver na mão esquerda. Alguns comandos poderão ser: - Juntar os objetos: as filas juntam-se a meio; - Separar os objetos: as filas separam-se; - Baixar os objetos: as crianças baixam-se; - Abanar os objetos: as crianças mexem-se como se estivessem a abanar; - Abanar os objetos para cima e para baixo: as crianças saltam;

			- Etc. <u>Material:</u> garrafas ou objetos iguais.
3/10	Entrega Rápida	Treinar o "saber perder" e o "saber ganhar"; Desenvolver a motricidade; Fomentar a concentração e rapidez.	As crianças são divididas em equipas, de preferência com o mesmo número de elementos. Cada criança encontra-se junto a um "ponto de entrega", representado por números. Junto ao primeiro jogador (A), dentro de um arco (zona um), encontram-se todos os objetos a transportar (bolas, pinos, arcos etc.) que serão a "comida". Após o sinal do adulto, o jogador A leva apenas um objeto até ao jogador B (zona dois), este transporta até ao C (zona três), que por sua vez vai entregar ao D (zona quatro) e por fim vai pousar no arco que se encontra no extremo oposto (zona cinco). Cada elemento só pode transportar um objeto de cada vez. O jogo termina quando toda a "comida" estiver do lado oposto (zona cinco). Caso um jogador não tenha nenhum colega no "ponto de entrega", pode pousar o objeto no arco e ir buscar outro, não necessitando de ficar à espera. Não é permitido, em momento algum, lançar qualquer objeto. *Variante:* As crianças podem ter que transportar os objetos a andar, correr, saltar, gatinhar ou seguir um percurso que contenha obstáculos. <u>Material:</u> vários objetos distintos.

4/10	Em fuga!	Incentivar a atividade física como lazer; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Desafiar para completarem os jogos; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal.	Este jogo terá de ser realizado num espaço amplo em forma de retângulo ou terá que ser delimitado um espaço no chão em forma de retângulo. As crianças dividem-se pelos cantos, sendo que uma delas fica situada no meio. Ao sinal do adulto, começa o jogo. Cada criança está a salvo nos cantos e apenas pode ser apanhada enquanto realiza o percurso entre eles (horizontal, vertical ou diagonal), sendo que não pode estar mais de dez segundos em cada canto. O objetivo do jogo é não ser apanhado pelo caçador que se encontra no centro. O vencedor é o último a ser apanhado, os restantes vão sendo eliminados e sentam-se numa zona exterior ao jogo. *Variante:* À medida que os jogadores vão sendo apanhados podem juntar-se ao meio, ajudando o "caçador" a apanhar os restantes colegas.
5/10	Sou um animal	Incentivar a atividade física como lazer e diversão; Desenvolver a motricidade; Estimular a criatividade; Ensinar a relaxar em momentos de tensão; Contribuir para um bom desenvolvimento social.	Esta atividade tem como objetivo criar um momento em que cada criança terá que incorporar um animal à sua escolha, tendo em conta os seus movimentos, o som, o comportamento e a postura... Após terem sido escolhidos os animais e pensada a sua forma de ser e estar, é desenvolvida uma dinâmica em que os vários animais irão deslocar-se segundo as indicações do adulto (a caminhar de um lado para o outro lentamente ou muito rápido, o som do animal mais alto ou mais baixo, etc). No fim sentamos em roda e conversamos sobre a atividade e sobre os animais de cada um e as dificuldades de incorporar as seus animais; *Variante:* Se o adulto preferir, para tornar o jogo mais dinâmico e até mais complicado, poderá preparar previamente vários papéis com nomes de animais e distribuí-los aleatóriamente pelas crianças.

6/10	Vê e corre!	Incentivar a atividade física como lazer; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Desafiar para completarem os jogos; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal.	As crianças são divididas em duas equipas e colocadas em duas filas. O professor coloca-se à sua frente, à distância de pelo menos dez metros. O professor possui nas suas mãos (atrás das costas) dois sinalizadores de cores diferentes. Quando mostrar o sinalizador verde, os alunos têm que correr e tocar num determinado local e quando mostrar o sinal azul têm que correr e tocar noutro local, previamente definidos. Ganha quem tocar no lugar previamente definido pelo sinalizador o mais rápido possível. Vão sendo acumulados pontos, nas várias rondas, e vence no final quem acumular mais pontos. *Variante:*As crianças começam o jogo de costas e apenas quando o professor apita, podem virar-se; Pode existir um terceiro sinalizador que sirva para que as crianças não se mexam do lugar. Quem se mexer perde essa ronda. <u>Material:</u> cartões com cores.
7/10	Quem será mais rápido?	Desenvolver a atenção e concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal; Desenvolver a coordenação motora global e agilidade; Promover a rapidez de reação; Proporcionar um momento de diversão e atividade física.	As crianças sentam-se em roda nas cadeiras , viradas para fora. Uma das crianças é selecionada aleatoriamente para ser o corredor. Ao sinal do adulto, a criança corredora deverá levantar-se e correr à volta da roda, enquanto as restantes passam uma bola de mão em mão. O objetivo da criança que corre é dar uma volta completa à roda e chegar ao seu lugar antes de a bola completar a volta pelas mãos dos colegas. Se conseguir, a vitória vai para o corredor e se não conseguir a vitória vai para a roda. Posteriormente, as crianças deverão trocar de funções para que todas tenham a oportunidade de participar ativamente na brincadeira.

8/10	Quebra cabeça de balões	Desenvolver a coordenação motora e o equilíbrio; Estimular a agilidade e rapidez de movimentos; Promover a cooperação e o trabalho em equipa; Desenvolver a atenção e a capacidade de seguir instruções; Incentivar a participação e o espírito de grupo.	Previamente, são preparadas duas figuras distintas, recortadas em pequenas peças como um quebra-cabeças. Cada peça do quebra-cabeças é colocado dentro de um balão, tendo cuidado para não se misturarem, e enchem-se os balões. Com o auxílio do adulto, formam-se duas equipas e amarram-se os balões à perna das crianças conforme a equipa a que pertence. Ao sinal do adulto, as equipas deverão tentar rebentar os balões da equipa contrária, apenas sendo utilizados os pés. Após serem rebentados os balões, as equipas deverão deslocar-se para o seu canto e montar o seu quebra-cabeças. Ganha a equipa que conseguir montar o quebra cabeças da equipa contrária primeiro. *Variante:* Ao invés de cada criança ter um balão amarrado ao pé, poderá existir só um balão por equipa (onde se encontrará todo o quebra-cabeças) e apenas uma criança com o balão amarrado, sendo que as outras terão de tentar protegê-lo para que não consigam rebentar o balão. Material: Balões; figuras de quebra-cabeça.

9/10	Transporte do arco	Promover o controlo motor e a precisão dos movimentos; Incentivar o respeito pela vez de jogar e pelas regras estabelecidas; Desenvolver a autonomia e a confiança, ao desafiar cada jogador a melhorar o seu próprio desempenho; Fomentar a noção espacial.	A turma é dividida em dois ou três grupos, de preferência com o mesmo número de elementos. O adulto estabelece um ponto de partida, onde os grupos se alinham, formando filas. A uma distância considerável, deverão estar duas crianças de cada equipa a segurar uma corda (esticada), sendo que uma delas estará dentro de 5 ou 6 arcos. Quando o adulto der o sinal, a primeira criança de cada equipa deve dirigir-se às colegas de equipa com a corda e transportar um arco de cada vez da primeira criança para a segunda, fazendo o arco passar pelos corpos e pela corda. Assim sucessivamente até ter transportado todos os arcos de uma criança para a outra. Após ter conseguido realizar todo o transporte, a criança deve voltar para a sua fila e ganha um ponto. Este processo deve ser repetido para todas as crianças. Vence a equipa com mais pontos. <u>Material:</u> arcos; cordas.
10/10	Ursinho dorminhoco	Incentivar a atividade física como lazer; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Desafiar para completarem os jogos; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo;	Desenha-se um quadrado no chão e marcam-se os cantos (delimitados por quatro pinos a formar uma meia lua). Em cada canto coloca-se um grupo de crianças, refúgio desse grupo. Cada grupo tem um nome (coelhos, gatos, patos, etc.). No centro do terreno está deitado o "urso dorminhoco". Ao sinal do professor, o jogo começa com as crianças dos diferentes grupos a saírem dos seus refúgios e a correrem livremente no espaço. A um segundo sinal, o "urso dorminhoco" levanta-se e persegue as outras crianças, tentando tocar-lhes fora dos seus refúgios. As crianças vão entrando e saindo dos seus refúgios. A partir do momento em que o "urso dorminhoco" apanha uma das crianças, esta senta-se no seu refúgio. Ganha o grupo cuja criança seja a última a ser apanhada. *Variante:* Pode limitar-se o tempo de permanência dos animais no refúgio a cerca de cinco segundos; Podem colocar-se dois "ursos dorminhocos" caso existam muitas crianças; Em vez de irem para os seus refúgios após serem tocados, os animais podem ser colocados na toca do "urso dorminhoco". Para serem salvos um colega da equipa deles tem que ir lá e tocar-lhe. Desta forma ele volta novamente ao

			jogo.

ANO 2026/2027 PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES - ARTE EM MOVIMENTO – ATL GENTE MIÚDA

NOVEMBRO			
	Atividade	**Objetivos**	**Descrição/Materiais**

1/11	Desafio do hipopótamo comilão	Desenvolver a motricidade; Estimular a criatividade; Fomentar a interação social e espírito de entreajuda; Refinar o controlo motor e estimular habilidades motoras básicas; Aprender a respeitar e aplicar regras pré-determinadas;	A turma é dividida em 4 grupos, obrigatoriamente todos os grupos deverão ter o mesmo número de elementos. O adulto demarca um círculo ou quadrado nos quatro cantos do espaço de jogo, utilizando giz para o fazer. No centro deverá estar também demarcado um círculo, sendo que no centro estão pousados vários cones de quatro cores (cada equipa corresponde a uma cor diferente). O jogo inicia-se com os grupos nos respectivos cantos, sendo que cada grupo posiciona-se num canto. Ao sinal do adulto, as duas primeiras crianças de cada grupo devem deslocar-se até ao centro em forma de carrinho de mão, isto é, uma criança apoia as mãos no chão (o carrinho) enquanto a outra segura os seus pés/tornozelos (o motorista). Ao chegar ao centro, a criança que tem as mãos no chão deve agarrar num cone correspondente à cor da sua equipa e voltar ao seu respectivo canto. Assim que as duas primeiras crianças de cada equipa chegarem, partem as próximas duas crianças e assim sucessivamente até todos os elementos do grupo terem completado a tarefa. Ganha a equipa que primeiro terminar a tarefa e mais rapidamente agrupar todos os cones da cor correspondente à sua equipa. Numa segunda ronda, devem ser invertidos os papéis, isto é, quem inicialmente foi o carrinho de mão passa a ser o motorista e quem foi o motorista passa a ser o carrinho de mão. <u>Material</u>: cones; giz.

2/11	Onde está a cor?	Trabalhar a noção de força e distância, ajustando o lançamento da bola; Estimular a atenção e a concentração durante a execução da tarefa; Promover o controlo motor e a precisão dos movimentos; Incentivar o respeito pela vez de jogar e pelas regras estabelecidas; Desenvolver a autonomia e a confiança, ao desafiar cada jogador a melhorar o seu próprio desempenho; Fomentar a noção espacial.	Começa-se por dividir o grupo de crianças em duas equipas. Dispostas numa mesa devem estar dois conjuntos de copos virados para baixo em fila, sendo que os copos deverão ter debaixo um papel com uma cor. No meio, entre as filas de copos, deve estar um conjunto de círculos com cores distintas (as mesmas que estão debaixo do copo). Para se iniciar o jogo, uma criança de cada equipa deve deslocar-se até à mesa e tentar acertar a cor que está debaixo do copo colocando o copo à frente da cor que considera ser. Se a criança acertar a cor deixa ficar em frente ao respectivo círculo e se não acertar volta a colocar o copo no sítio inicial e tenta na próxima rodada. A criança que, mais rápido conseguir fazer corresponder as cores ganha um ponto para a sua equipa. O jogo termina quando todas as crianças do grupo participarem e ganha a equipa com mais pontos. <u>Material:</u> copos; círculos coloridos.
3/11	Coelhos às tocas	Fomentar a concentração e rapidez; Treinar o “saber perder” e o “saber ganhar”; Incentivar a atividade física como lazer e diversão.	Inicia-se o jogo por dividir as crianças em 2 grupos numericamente iguais. Um grupo constitui as tocas e o outro os coelhos. As crianças escolhidas para tocas devem espalhar-se por todo o espaço e tomar a posição de pé com as pernas afastadas, sem se mexerem. O adulto dá a ordem de correr aos “coelhos” e estes correm por todo o espaço. Ao sinal do adulto, que deverá gritar “coelhos às tocas”, os coelhos põem-se de gatas debaixo das pernas das tocas. Têm de entrar por detrás das tocas, para evitar choques.O adulto deverá colocar-se atrás de uma toca qualquer, para que um coelho fique sem lugar. o coelho que fique sem toca perde um ponto. Vence a criança com mais pontos porque significa que ficou menos vezes sem toca. Posteriormente, após algumas jogadas, as crianças trocam de posição, sendo que as tocas passam a ser coelhos e os coelhos passam a ser tocas.

4/11	Não sejas o último!	Incentivar a atividade física como lazer; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal;	As crianças são numa linha, viradas de costas para os objetos, que são colocados pelo professor de forma a que sejam menos um do que o número de crianças existentes no jogo. Ao sinal do adulto estas viram-se, correndo o mais rápido possível até um objeto, agarrando-o. O último jogador fica sem objeto e sai do jogo. O jogo é repetido até se achar o vencedor. Ganha a criança que conseguir agarrar o último objeto. *Variante:* os objetos podem ser colocados em locais diferentes sempre que o jogo se repetir. Material: objetos.
5/11	Tapete voador	Promoção do domínio e conhecimento corpo; Promoção da relação corpo-objeto; Incentivar a atividade física como lazer e diversão; Desenvolver a motricidade; Estimular a criatividade;	As crianças organizam-se em grupos de 4 ou 5 elementos. O objetivo é que crianças consigam realizar um percurso definido não deixando a folha cair ao chão. Não é permitido agarrar a folha. Apenas se pode empurrar com a mão bem aberta e dedos afastados. O percurso pode ser linear de ida e volta ou ter obstáculos como contornar um objeto, passar por baixo de algo, entre outros. *Variantes:* a folha é colocada em frente à barriga e as crianças devem correr o mais rápido possível para manter a folha sem cair. Material: folhas de papel.

6/11	Bate na mão	Incentivar a atividade física como lazer; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Desafiar para completarem os jogos; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo.	As crianças são divididas em duas equipas. Cada equipa ficará em linha, em extremos opostos, com cerca de 10 metros entre si, com os pés em cima da linha e a mão direita virada para cima, esticada. Uma das crianças da equipa oposta desloca-se até aos adversários e passa de um em um, sendo que em qualquer momento deve bater com a sua mão numa das crianças com a mão estendida. Quando a criança com a mão estendida for tocada pelo adversário deve correr atrás do adversário, e apanhá-lo antes que este passe a linha onde está a sua equipa. Cada vez que a criança que bate na mão não conseguir chegar à sua equipa, passa a tornar-se membro da equipa adversária. Ganha a equipa que no tempo determinado do jogo, tem mais elementos.

7/11	STOP	Incentivar a atividade física como lazer; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal.	O grupo de crianças estará disposto em roda. O desafio inicial do jogo é conseguirem lançar uma garrafa de água e esta ficar em pé no chão. O adulto escolhe quem inicia o jogo e depois segue a ordem do relógio. A criança que conseguir realizar o desafio, corre ao centro, pega na bola e fala STOP. As restantes crianças correm e ao ouvir STOP ficam em estátua. A criança com a bola pode dar três passos e tentar acertar em alguém, a criança que for acertada ficará uma rodada sem participar. Caso erre o arremesso, este também ficará uma rodada sem jogar. <u>Material:</u> bola.

8/11	Armadilha	Incentivar a atividade física como lazer; Desenvolver a concentração; Utilizar do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal.	As crianças estão posicionadas em círculo, de mãos dadas, com os braços levantados. Em seguida, quatro crianças, escolhidas para circularem por dentro e fora do círculo, precisam de estar em constante movimento de dentro para fora, sempre por baixo dos braços levantados dos colegas. Quando o adulto dá o sinal, as crianças da roda baixam os braços. Quem ficar dentro do círculo, escolhe outra criança para ocupar o seu lugar. *Variante:* acrescentar mais crianças a circular fora do círculo.
9/11	Vê lá se me acertas	Desenvolver a velocidade de reação perante um estímulo; Melhorar a velocidade e o deslocamento; Aperfeiçoar a capacidade de lançar com pontaria; Desenvolver o equilíbrio e o controlo corporal; Utilizar o corpo como ferramenta de jogo.	Para esta dinâmica, as crianças devem organizar-se em duplas, sendo que apenas jogam duas crianças por ronda. As duas crianças posicionam-se lado a lado, a uma distância de 2 metros entre si, sendo que à sua frente são colocados dois cones altos, cada um com uma bola equilibrada em cima. Ao sinal do adulto responsável, os dois jogadores devem tentar apanhar rapidamente a sua bola (sem que o outro se perceba de forma imediata). A criança que conseguir apanhar a bola primeiro deve fugir rapidamente para uma zona de "salvação" , previamente delimitada, enquanto o outro jogador tenta atingi-la com a sua própria bola, lançando de forma controlada. O jogador que foge deve tentar deslocar-se o mais rápido possível, esquivando-se do lançamento do adversário. O vencedor é determinado pelo facto do lançador consegue acertar no colega ou se este consegue chegar à zona de salvação sem ser atingido. A dinâmica dá-se por encerrada assim que todas as duplas tiverem tido a oportunidade de jogar. <u>Material:</u> cones altos; bolas.

10/11	A corrente	Desenvolver a coordenação motora global; Trabalhar a agilidade e flexibilidade; Desenvolver a orientação espacial; Estimular a capacidade de coordenar os movimentos corporais com os colegas.	Inicialmente, fazem-se duas/ três equipas consoante o números e elementos do grupo. Cada equipa deve formar uma linha, colocando-se lado a lado, dando as mãos e formando uma corrente. Ao sinal do adulto, o primeiro elemento de cada equipa inicia o percurso, passando por baixo das mãos dos colegas seguintes, sem largar a mão do colega que o acompanha. Depois do primeiro elemento passar por baixo dos braços dos colegas, o segundo elemento junta-se a ele, formando uma espécie de dupla e ambos passam por baixo das mãos dos colegas seguintes. De seguida, o primeiro, o segundo e o terceiro elemento passam por baixo das mãos dos colegas seguintes.. O processo repete-se sucessivamente: cada vez mais elementos de equipa passam por baixo das mãos dos colegas que ainda permanecem na fila, até que toda a equipa tenha realizado o percurso. É importante frisar que as mãos NUNCA podem ser largadas, caso isso aconteça o adulto pode propor uma penalização. No final, todos os elementos devem voltar a encontrar-se numa fila única. Vence a equipa que conseguir realizar todo o percurso corretamente em primeiro lugar.

ANO 2026/2027 PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES - ARTE EM MOVIMENTO – ATL GENTE MIÚDA

DEZEMBRO			
	Atividade	**Objetivos**	**Descrição/Materiais**
1/12	Bola viajante	Desenvolver a coordenação motora global; Trabalhar a coordenação entre os membros inferiores; Estimular o equilíbrio e o controlo emocional; Desenvolver a capacidade de manipular objetos utilizando os pés; Desafiar para completarem os jogos; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo.	Inicialmente, fazem-se duas/ três equipas, preferencialmente com o mesmo número de elementos. Cada equipa deve formar uma fila, ficando as crianças deitadas de costas, ao lado umas das outras. Todas as crianças devem manter as costas apoiadas no chão e as pernas elevadas, com os pés direcionados para cima. Ao primeiro elemento de cada equipa é fornecida uma bola, com a qual o jogo se desenrola. Ao sinal do adulto responsável, o primeiro elemento de cada equipa deve passar a bola ao colega seguinte utilizando apenas os pés. A criança que recebe a bola deve agarrá-la ou segurá-la com os pés e, sem utilizar as mãos ou qualquer outra parte do corpo, passar novamente a bola ao colega seguinte. A bola deve ser passada de criança em criança, sempre através dos pés, até chegar ao último elemento da equipa. Quando o último jogador receber a bola, deverá levantá-la com os pés e gritar "JÁ", sinalizando que a sua equipa terminou. Vence a equipa que conseguir completar o percurso primeiro, desde que cumpra corretamente as regras, isto é, transportando a bola do primeiro ao último elemento da equipa apenas utilizando os pés de forma coordenada e sem deixar cair a bola. Material: bolas.

2/12	Pesca do cone	Desenvolver a motricidade; Estimular a criatividade; Fomentar a interação social e espírito de entreajuda; Refinar o controlo motor e estimular habilidades motoras básicas; Aprender a respeitar e aplicar regras pré-determinadas.	A turma é dividida em 4 grupos, obrigatoriamente todos os grupos deverão ter o mesmo número de elementos. O adulto demarca um círculo ou quadrado nos quatro cantos do espaço de jogo, utilizando giz para o fazer, sendo que esse é o espaço designado de cada equipa. No centro estarão pousados vários cones de forma aleatória. Cada equipa tem consigo uma corda com um arco atado na ponta, fazendo uma espécie de cana de pesca. O jogo inicia-se com os grupos nos respectivos cantos, sendo que cada grupo posiciona-se num canto. Ao sinal do adulto, a primeira criança de cada grupo deve atirar a sua corda e tentar que o arco acerte num dos cones e se assim o conseguir, deve puxá-lo e trazê-lo para o canto da sua equipa. Assim que a primeira criança de cada equipa fizer a sua tentativa (independentemente de terem acertado ou não), vai a criança seguinte e assim sucessivamente até todos os elementos do grupo terem completado a tarefa. Ganha a equipa que mais cones conseguir arrecadar quando o adulto der o sinal de fim de partida. <u>Material</u>: cones; arcos; cordas; giz.
3/12	Puxa, puxa	Incentivar os jogos em equipa; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Contribuir para um bom desenvolvimento social; Melhorar a noção corporal.	Para esta dinâmica, as crianças devem organizar-se em duplas. As duas crianças posicionam-se frente a frente, a uma distância de 2 metros entre si, sendo que ao lado de uma destas crianças (A) são colocados 6 cones pequenos e ao lado da outra (B) 6 bolas pequenas. Entre as crianças está um arco com dois fios amarrados que serve de meio de transporte, sendo que cada criança deve segurar um dos fios. O jogo inicia-se com o arco em frente à criança que tem as bolas na sua posse. Esta criança (B) deverá colocar dentro do arco uma bola, que a outra criança (A) deverá puxar lentamente para si, transportando a bola de um lado ao outro. Quando a bola chegar, a criança B deverá pegar na bola e colocá-la em cima de um dos cones. Após isto, a criança A deverá puxar o arco para o seu lado e voltar a colocar uma bola. Este processo deverá ser repetido até todas as bolas serem transportadas da criança A à criança B e colocadas em cima dos

			cones. O objetivo é que este transporte seja feito o mais rápido possível. Material: cones; fios; bolas; arcos.

4/12	Zigue-zague humano	Incentivar os jogos em equipa; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Contribuir para um bom desenvolvimento social; Melhorar a noção corporal.	Inicialmente, fazem-se duas/ três equipas consoante o números de elementos do grupo. Cada equipa deve formar uma linha, colocando-se lado a lado, dando as mãos em cima. Aleatoriamente, é escolhida uma criança que não ficará na fila, colocando-se em frente à mesma com uma bola. Ao sinal do adulto, este elemento de cada equipa inicia o percurso conduzindo a bola com os pés, passando por baixo das mãos dos colegas seguintes, fazendo zigue-zague. Depois deste elemento conduzir a bola por baixo dos braços dos colegas deverá passar a bola para o primeiro elemento da fila, que deverá também ele conduzir a bola em zigue-zague por baixo das mãos dos colegas. O processo repete-se sucessivamente até a bola estar novamente na posse da criança que iniciou todo o percurso. Vence a equipa que for mais rápida.

5/12	O trio	Desenvolver a motricidade; Estimular a criatividade; Estimular a capacidade de raciocínio e tomada de decisões; Melhorar o trabalho de equipa e o espírito de entreajuda.	A turma é dividida em grupos de 3, obrigatoriamente todos os grupos deverão ter o mesmo número de elementos. O adulto estabelece um ponto de partida, onde os grupos se alinham e um ponto de chegada. No ponto de chegada deverá estar, pousado no chão, algum objeto por grupo (escolhido previamente pelo adulto) que poderá ser uma bola, um lego ou qualquer outro. As crianças iniciam o jogo no ponto de partida sentados, colocando-se em equipa e em posição de polvo: virados de costas uns para os outros, entrelaçando os braços. Quando o adulto der o sinal, os grupos devem tentar levantar-se (sem o auxílio das mãos e nunca saindo da posição de polvo), assim que se conseguirem levantar devem correr até ao ponto de chegada e pegar no respetivo objeto do seu grupo e levá-lo novamente ao ponto de chegada, sentando-se. A principal regra do jogo é NUNCA sair da posição do polvo, os braços devem manter-se sempre entrelaçados, desde o início ao fim do jogo. Ganha a equipa que primeiro fizer o percurso e chegar ao ponto de partida. Material: espaço amplo.
6/12	O círculo dos mosquitos	Incentivar a atividade física como lazer; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade; Treinar os reflexos.	Os jogadores formam uma roda larga, com as mãos ao lado do corpo. Fecham os olhos e caminham lentamente em direção ao centro, fazendo zumbidos como mosquitos. A ideia do jogo é que consigam encontrar outro jogador e dar as mãos, mas sempre de olhos fechados. Seguidamente, podem abrir os olhos e deixar de fazer o zumbido. Os que ainda não deram as mãos continuam a procurar alguém, "zumbindo" sempre. Os outros podem ajudá-los, mas não podem falar. Material: fitas para os olhos.

7/12	Escalada Humana	Desenvolver a motricidade; Estimular a criatividade; Fomentar a interação social e espírito de entreajuda; Refinar o controlo motor e estimular habilidades motoras básicas; Aprender a respeitar e aplicar regras pré-determinadas.	Inicialmente, fazem-se duas/ três equipas consoante o números de elementos do grupo. Cada equipa deve formar uma linha, sendo que o primeiro elemento deve começar a dinâmica deitado. O jogo inicia-se com o primeiro elemento da equipa sentado no chão de barriga para baixo. Ao sinal do adulto, o segundo elemento terá que passar por cima do colega deitado, utilizando como apoio os pés e as mãos, deitando-se posteriormente à sua frente. De seguida, o terceiro elemento terá que passar por cima dos dois colegas e deitar-se no chão. Assim sucessivamente até que o último elemento da equipa se encontre também ele deitado no chão. Vence a equipa que for mais rápida a completar o desafio.
8/12	Jogo da Cadeira Improvisado	Desenvolver a motricidade; Desenvolver a concentração e a rapidez; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Refinar o controlo motor e estimular habilidades motoras básicas; Aprender a respeitar e aplicar regras pré-determinadas.	Previamente, o adulto responsável deve preparar o ambiente para o jogo: uma cadeira no meio e 10/15 arcos dispostos em fila tanto do lado direito como do lado esquerdo da cadeira. O grupo de crianças é dividido em dois grupos preferencialmente com o mesmo número de elementos. Cada equipa posiciona-se num dos extremos da fileira de arcos (lado oposto à cadeira) e ficam em fila. Os dois primeiros elementos, ao sinal do adulto, devem deslocar-se ao pé coxinho, colocando os pés nos arcos, desde o primeiro arco da sua equipa até à cadeira, sendo que o primeiro elemento a chegar deve sentar-se na mesma. Sempre que um elemento consegue sentar-se, a sua equipa arrecada um ponto. Vence a equipa que, no final, conseguir arrecadar mais pontos. <u>Material:</u> arcos; cadeira.

9/12	Escapadela do cone	Fomentar a concentração e rapidez; Treinar o “saber perder” e o “saber ganhar”; Incentivar a atividade física como lazer e diversão.	Para esta dinâmica, as crianças devem organizar-se em duplas. As duas crianças posicionam-se uma à frente da outra, sendo que a primeira criança (A) tem um arco pousado no chão entre pés. Ao sinal do adulto responsável, o jogador que está atrás (B) deve tentar apanhar o cone (sem que o outro se perceba de forma imediata). Ao apanhar o cone, a criança (B) deve fugir rapidamente enquanto o outro jogador tenta apanhá-la. O jogador que foge deve tentar deslocar-se o mais rápido possível, esquivando-se do adversário. O vencedor é determinado pelo facto da criança conseguir apanhar o colega ou não. Se o apanhar, até o mesmo chegar ao outro extremo da sala (por exemplo), ganha o ponto. Se, por outro lado, não o conseguir apanhar, o adversário ganha um ponto. <u>Material:</u> cone

JANEIRO

	Atividade	Objetivos	Descrição/Materiais
1/01	De bola às costas	Fomentar a concentração e rapidez; Treinar o "saber perder" e o "saber ganhar"; Desenvolver a motricidade; Incentivar a atividade física como lazer e diversão.	Para esta dinâmica, as crianças devem organizar-se em duplas e o adulto estabelece um ponto de partida e um ponto de chegada para o jogo. As duplas alinham-se uns ao lado dos outros no ponto de partida, sendo que cada dupla deve posicionar-se com quatro apoios no chão. Entre cada dupla, mais precisamente entre as costas das duas crianças, é colocada uma bola. O jogo consiste nas duplas executarem o percurso estabelecido, desde o ponto de partida até o ponto de chegada, transportando a bola pousada ou entre as suas costas. Se a bola cair, as crianças devem apanhá-la, posicioná-la novamente e continuar o percurso. Vence a dupla que chegar mais rapidamente ao ponto de chegada.
2/01	Frente, costas e troca de par!	Desenvolver a cooperação; Treinar o "saber perder" e o "saber ganhar"; Promover momentos lúdicos e de aprendizagem; Fomentar a concentração e rapidez; Promover o seguimento de regras através do jogo.	Inicialmente, garante-se que as crianças se encontram em número ímpar, caso contrário, o adulto tem que jogar. O jogo consiste nas crianças executarem os comandos do adulto, isto é, dispostas duas a duas as crianças têm de se colocar de costas, frente a frente ou trocar de par quando o adulto assim o mandar. Uma vez que se encontram em número ímpar, haverá sempre uma criança que ficará sem par, o objetivo é que essa criança tente "roubar" algum lugar e assim deixar outra criança sem par.

3/01	Corrida volta ao mundo	Incentivar a atividade física como lazer; Desenvolver o trabalho em equipa; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal.	A turma é dividida em quatro grupos, preferencialmente com o mesmo número de elementos. A cada grupo é atribuída uma cor e um cone dessa mesma cor. Na área de jogo posiciona-se no centro um suporte e, à mesma distância (10 passos por exemplo) colocam-se os cones, formando uma espécie de quadrado (um cone em cada canto). Um elemento de cada equipa posiciona-se à frente do cone com a respetiva cor da sua equipa e, ao sinal do adulto, começam a correr. Quando o adulto dá um segundo sinal devem correr até ao seu cone pegar nele e colocá-lo no suporte. A equipa cuja cor é a primeira a ser colocada no suporte, ganha um ponto. Esta dinâmica repete-se até todos os elementos das equipas terem participado. Vence a equipa que arrecadar mais pontos. <u>Material:</u> cones; suporte.
4/01	Adivinha quem	Incentivar a atividade física como lazer; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal.	As crianças devem posicionar-se em círculo. Aleatóriamente, o adulto escolhe uma criança que fica no centro do círculo em posição de quatro apoios com os olhos fechados e com um cone apoiado nas costas. Inicialmente, as crianças devem caminhar em passo rápido à volta da roda, com as mãos atrás das costas. Ao toque do adulto, uma criança escolhida aleatoriamente deve dirigir-se ao centro e pegar no cone que se encontra apoiado nas costas da criança do centro, enquanto as restantes continuam a caminhar. Quando apanhar o cone, a criança selecionada deve voltar para o seu lugar e continuar a caminhar como se não tivesse acontecido nada, segurando o cone atrás das costas. Ao sinal do adulto, todas as crianças devem parar de frente para a roda e para o colega que está no centro, com as mãos atrás das costas. A criança do centro deve levantar-se e tentar adivinhar quem é que pegou no cone. <u>Material:</u> cone.

5/01	Pegue e corra	Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Compreender e respeitar regras de jogo; Desenvolver cooperação entre participantes; Desenvolver a coordenação motora global.	A turma é dividida em 2 equipas, de preferência, com o mesmo número de elementos. As equipas posicionam-se de frente uma para a outra, com uma grande distância entre elas. Cada criança tem consigo um cone que deve posicionar em cima das suas mãos esticadas à frente. A primeira equipa a jogar escolhe aleatoriamente um elemento que deve ir até à outra equipa e retirar um dos cones. A criança que rouba o cone deve fugir o mais rapidamente para a sua equipa e a criança cujo cone foi roubado deve correr atrás dele para o tentar apanhar. Se a criança conseguir correr até à sua equipa sem ser apanhada a sua equipa ganha um ponto, se não conseguir é a equipa contrária que ganha um ponto. Vence a equipa que no final tiver arrecadado o maior número de pontos. *Dica:* Para tentar distrair e enganar a equipa contrária, a criança que vai tentar roubar o cone pode simular pegar num cone e de seguida pegar num outro cone. Não pode é pegar no cone se não deseja levá-lo para a sua equipa, apenas simular. <u>Material:</u> cones
6/01	Jogo da mosca	Desenvolver a motricidade; Treinar o “saber perder” e o “saber ganhar”; Aprender através da experimentação.	As crianças colocam-se em fila e determinam qual será a “mosca”. Colocam-se 3 cordas no chão e as crianças têm de saltar entre as cordas colocando 1 pé em cada espaço sem lhes tocar O último jogador da fila (mosca) que tem a função de aumentar a distância entre as cordas dando passos maiores, sendo que se muda a última corda para o local onde a “mosca” toca no chão. O jogo continua pelo lado em que a corda aumentou. A distância vai aumentando e perde quem não conseguir saltar à mesma distância que a mosca. *Variante:* As crianças fazem uma sequência de 1 pé, outro pé, 2 pés ou sempre a pés juntos ou só saltar ao pé coxinho. <u>Material: C</u>ordas.

7/01	Vira e acerta	Incentivar a atividade física como lazer; Desenvolver a concentração; Utilização do corpo como ferramenta de jogo; Melhorar a noção corporal.	Em cima de uma mesa, dispõem-se vários copos de papel, virados para baixo com uma bola pousada em cima. Formam-se duas equipas que devem posicionar-se em fila atrás da mesa. O jogo inicia-se com duas crianças atrás da mesa e a sua respetiva equipa em fila atrás delas. Ao sinal do adulto, essas duas crianças devem pegar num copo à sua escolha, dar um impulso no copo para que a bola salte, virar o copo e tentar acertar com a mesma dentro do copo. Se a criança conseguir acertar, vai para o fim da fila e dá a vez ao próximo colega da sua equipa. Se não conseguir acertar, volta a repetir o movimento até conseguir. <u>Material:</u> copos; bolas pequenas.
8/01	Não deixes cair	Desenvolver a coordenação motora global; Aperfeiçoar a orientação espacial; Melhorar o equilíbrio e a agilidade; Desenvolver estratégias individuais e coletivas; Estimular a criatividade através de jogos e desafios motores.	A turma divide-se em pequenos grupos de 4 ou 5 elementos, que deverão posicionar-se em roda de mãos dadas. A cada grupo é fornecido um balão que deverá ser colocado na cabeça. O intuito do jogo é que, ao sinal do adulto, as crianças consigam manter o balão em movimento o maior tempo possível (nunca utilizando as mãos) sem que o seu balão seja derrubado ou caia ao chão. O jogo termina quando restar apenas uma equipa com o balão na ar. <u>Material:</u> copos.

9/01	O comboio do "Pedra, papel ou tesoura"	Desenvolver a coordenação motora global; Aperfeiçoar a orientação espacial; Promover a inclusão e a participação ativa de todos; Estimular o gosto pelo movimento e pelo exercício físico; Desenvolver estratégias individuais e coletivas.	A dinâmica inicia-se com todo o grupo jogando de forma individual. Ao sinal do adulto, as crianças andam livremente pelo espaço e ao encontrar outra criança no seu caminho devem jogar ao jogo do "Pedra, papel ou tesoura". Quem vencer será o comandante do comboio e a criança que perder vai para trás do comandante e passa a fazer parte desse comboio. O jogo procede-se sucessivamente, chegando a uma altura em que dois grandes comboios se encontram e jogam entre si. Quem perder terá de ir para a fila e fazer parte do outro comboio, sendo que no final fica formado um grande comboio e apenas um jogador é o vencedor.
10/01	Empurrão	Incentivar a atividade física como lazer e fonte de diversão; Desenvolver a motricidade; Fomentar a concentração; Desenvolver a rapidez de raciocínio e de movimentos.	A turma é organizada em dois grupos com o mesmo número de elementos. No centro encontra-se uma bola (mais pesada) e cada criança tem uma bola (mais leve). Colocado-se em linhas opostas e paralelas à bola mais pesada, as equipas têm de tentar empurrar a bola mais pesada até à linha da equipa adversária utilizando as bolas mais leves, atirando-as. Ganha um ponto a equipa que conseguir levar a bola até à linha da equipa adversária. *Variantes*: Se a turma for grande, colocar 2 bolas pesadas e duas mais leves para cada criança. <u>Material:</u> bolas leves; bolas pesadas; espaço amplo.