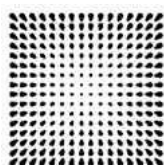


PLANIFICAÇÃO ANUAL 2025/2026

Atividade Física e Desportiva

1.º Ciclo do Ensino Básico



S. João da Madeira
Câmara Municipal

Índice

Introdução	3
Competências Gerais da Atividade	4
Configuração das Aplicações Práticas	5
Análise da Atividade	5
Análise Diagnóstica	5
Análise Formativa	5
Análise Global	6
Planificação Anual	7
Planificação do 1.º e 2.º anos	7
Planificação do 3.º ano	9
Planificação do 4.º ano	12
Calendário do Ano Letivo	17
Recursos Humanos	18
Bibliografia	19

Introdução

A elaboração deste documento tem por base o Despacho nº 12 591/2006 (2º serie), publicado no Diário da República nº 115, de 16 de Junho.

No 1.º Ciclo do Ensino Básico, a Educação Física é designada por Expressão e Educação Físico Motora, e embora esteja prevista como integrante numa Área Curricular no 1º Ciclo do Ensino Básico, considera-se diminuta em relação à importância do movimento e desenvolvimento de competências motoras nestas idades. Para aumentar a prática desportiva dos alunos do município e criar hábitos de saúde, a Câmara Municipal de S. João da Madeira proporciona aos seus alunos do 1.º Ciclo 3 horas de Atividade Física e Desportiva por semana, para além de 2 horas de Arte & Movimento. Este documento debruça-se sobre a Atividade Física e Desportiva. A Expressão e Educação Físico – Motora (EEFM) surge como sendo um conjunto de aprendizagens que são determinantes para o desenvolvimento global da criança e para a assunção de um compromisso com a lógica sequencial que estrutura o currículo.

As crianças em idade escolar têm necessidade de se moverem e têm capacidade de se moverem. Esta realidade bastaria para justificar a importância da educação física na escola, de forma a satisfazer as necessidades infantis e o desenvolvimento das suas competências motoras. O professor será assim responsável por potenciar uma diversidade de experiências, sobre as quais se possa apoiar a evolução da conduta motora e facilitando uma série de aprendizagens que permitam que este se vá modificando.

Se é inevitável que a criança aprenda a ler, escrever e contar no tempo e espaço da escola do 1º Ciclo, não menos indesejáveis serão as aprendizagens motoras. Caso contrário, estaríamos a comprometer o próprio encadeamento do currículo de educação física, já que o 2º Ciclo deixaria de o ser no caso da educação física. Interessa salientar que o professor não tem por que limitar a educação motora às aulas de Expressão e Educação Físico Motora, podendo abordá-la na perspectiva de outras áreas curriculares. Por outro lado, a Atividade Física e Desportiva pode oferecer muitas contribuições ao nível de outras áreas curriculares.

Os estilos de vida saudáveis, os ganhos de personalidade e a melhoria da condição física, são contributos importantes desta área curricular.

Para que o Programa se possa cumprir e os alunos beneficiem da prática de atividades físicas, é necessário que as sessões de Atividade Física e Desportiva tenham um carácter lúdico, regular e sistemático.

Competências Gerais da Atividade

- Participar com empenho no aperfeiçoamento das suas competências nas diferentes atividades propostas, procurando realizar ações básicas motoras com correção e oportunidade.
- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor.
- Promover o desenvolvimento integral do aluno, numa perspetiva interdisciplinar, de modo a favorecer o reforço da oferta educativa;
- Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para um aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa;
- Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes;
- Estimular a tomada de consciência para fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação.

Configuração das Aplicações Práticas

Em conformidade com a sua realidade (escola, nível de aprendizagem dos alunos, equipamento e espaços disponíveis para a prática da atividade, etc.), cada professor de Atividade Física e Desportiva deve usar esta planificação como base para a sua própria planificação anual, ajustando-a sempre que necessário ao seu contexto, alunos e objetivos propostos. Será considerado o calendário escolar, e que cada sessão é composta por cinquenta minutos, incluindo a parte inicial/ativação geral; parte fundamental; e parte final/retorno à calma.

Análise da Atividade

Os critérios de análise a seguir descritos foram estabelecidos pelo grupo de trabalho responsável, e permitirão analisar e ajustar as sessões em função dos objetivos propostos, regulando a qualificação e participação dos alunos na Atividade Física e Desportiva.

Análise Diagnóstica

Esta análise tem como objetivo determinar se os alunos possuem ou não os pré-requisitos necessários para o “ciclo de formação” que iremos abordar, para que possamos planificar as sessões de acordo com as suas competências e características.

Análise Formativa

A análise formativa deve permitir ao aluno autorregular a sua aprendizagem, tomando consciência do seu grau de sucesso, assim como diagnosticar e analisar o grau de domínio atingido e revelar dificuldades. A análise formativa é feita ao longo das sessões. Com esta análise poderemos ver onde os alunos apresentam mais dificuldades de aprendizagem, para que se tomem medidas ao nível da estrutura pedagógica e propor novas situações que permitam a progressão do aluno ou turma se isso for necessário.

Análise Global

No final do ano, ao professor interessa saber se as crianças atingiram, efetivamente, os objetivos estabelecidos, recolhendo para isso toda informação necessária, que lhe vá permitir ter uma visão global de todo o processo de ensino e aprendizagem.

Para o professor trata-se de analisar o nível de consecução dos objetivos e a necessidade de recuperar aprendizagens não adquiridas, focando:

- Determinar se os objetivos propostos foram concretizados pela turma, identificando as dificuldades sentidas.
- Referir quais as atividades que não foram lecionadas ou que não foram consolidadas para que possam ser retomadas no próximo ano letivo.
- Referir se os alunos participaram nas atividades com gosto, empenhamento e motivação e determinar se existem aspetos a melhorar.
- Verificar se existem alunos com problemas dificuldades de integração, referindo aqueles que necessitam de maior apoio.

Planificação Anual

Planificação do 1.º e 2.º anos

CONTEÚDO	OBJETIVOS	SEMESTRE	JUSTIFICAÇÕES	Nº DE SESSÕES PREVISTAS
Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados á expressão de movimentos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais; Exercitar várias formas de dança: folclore;jazz; danças de salão; hip hop; etc.	1º/2º	Atividade que pelas suas características evidentes deverá estar no primeiro e terceiro período, podendo esta ser realizada em espaços de interior e porque desaguará em atividades pedidas para a Festa de Natal, Marchas e Festa de Final de Ano.	15
Perícias e Manipulações	Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis (bolas, arcos e cordas), segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da própria ação ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.	1º/2º	Esta atividade será alternada com Atividades Rítmicas e Expressivas, quando as questões climáticas assim o permitirem realizar no exterior. Também porque é a base do domínio de qualquer objeto	25
Deslocamentos Saltos e Equilíbrios	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 sua situação.	1º/2º	As atividades aqui exercidas promovem, muitas vezes as estafetas, o que facilita em turmas numerosas, no exterior. Em alguns momentos o domínio de objetos também já tem que estar consolidado para promover o sucesso.	25

Exploração da Natureza	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.	2º	Esta atividade é realizada preferencialmente no 2º semestre, tendo em conta as condições climáticas mais favoráveis. Apesar de haver jogos de interior, as atividades são predominantemente de exterior.	4
Jogos Infantis	Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos. Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e urbana.	1º/2º	Esta atividade poderá ser realizada com sucesso tanto em espaços de interior como de exterior.	25
Atividades Alternativas	Vivenciar novas experiências; Conhecer novas modalidades, existentes no concelho.	1º/2º	Dar a conhecer as diferentes infraestruturas e modalidades desportivas no concelho.	4

Planificação do 3.º ano

CONTEÚDO	OBJETIVOS	SEMESTRE	JUSTIFICAÇÕES	Nº DE SESSÕES PREVISTAS
Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados á expressão de movimentos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais; Exercitar várias formas de dança: folclore; jazz; danças de salão; hip hop; etc.	1º/2º	Atividade que pelas suas características evidentes deverá estar no primeiro e terceiro período, podendo esta ser realizada em espaços de interior e porque desaguará em atividades pedidas para a Festa de Natal, Marchas e Festa de Final de Ano.	10
Jogos Pré-desportivos	Participar em jogos ajustados a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos	1º/2º	Esta atividade deverá ser a primeira, uma vez que prepara as estratégias básicas para todas as outras modalidades que vão ser lecionadas posteriormente. São adaptáveis, tanto ao exterior como ao interior	16
Atletismo	Realizar as ações motoras fundamentais, em curso individual, de cada modalidade do Atletismo	2º	Esta modalidade é predominantemente lecionada no exterior, o que por questões climatéricas deve ser dada no 1º semestre. Desta forma, também começa a haver uma sensibilização para a alternância de desportos coletivos e individuais.	6

Andebol	Desenvolver de forma equilibrada as capacidades condicionais e coordenativas gerais, associado a um desenvolvimento ao nível das atitudes afetivo-sociais; Desenvolver as capacidades motoras, tais como a diferenciação cinestésica, atenção, deslocamentos, reação, etc...; Aprender a levar, rodar, lançar e passar; Pôr em prática as qualidades motoras abordadas.	2º	Atividade predominantemente de exterior que pode ser alternada com as outras duas escolhidas para este período, para quando as questões climatéricas assim o permitirem.	10
Voleibol	Realizar habilidades básicas, ajustando-se às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade, proporcionando oportunidades para que os alunos possam viver experiências agradáveis, aprender novas habilidades e adquirir hábitos de autodisciplina. Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em comparação com os companheiros.	2º	Modalidade que pelas suas características naturais pode ser lecionada no pavilhão.	10
Ginástica	Realizar habilidades rítmicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	1º/2º	Modalidade exercida no interior. Alternância mais uma vez, neste período, de uma modalidade coletiva com uma individual. Situações necessárias para nos adaptarmos as questões climatéricas que este período nos oferece.	8

Futebol	Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade; Desenvolver o equilíbrio dinâmico; Desenvolver a capacidade de orientação, na diferenciação do equilíbrio, reação e adaptação; Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros; Consolidar as habilidades na via diária e aprendizagem na escola	1º/2º	Uma modalidade predominantemente de exterior, que por questões climatéricas deverá ser lecionada neste período. Uma forma de terminar o ano com uma das modalidades que os alunos mais gostam	10
Basquetebol	Realizar habilidades básicas, ajustando-se às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade; Desenvolver o equilíbrio dinâmico; Desenvolver a capacidade de orientação, na diferenciação do equilíbrio, reação e adaptação; Desenvolver a lateralidade; Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em comparação com os companheiros; Consolidar as habilidades na vida diária e aprendizagem na escola.	1º/2º	Estando as Tabelas de Basquetebol fixadas no exterior das escolas do 1º Ciclo, esta modalidade deve ser realizada no exterior ou pavilhão	10
Atividades Alternativas	Vivenciar novas experiências; Conhecer novas modalidades, existentes no concelho.	1º/2º	Dar a conhecer as diferentes infraestruturas e modalidades desportivas no concelho.	2

Planificação do 4.º ano

CONTEÚDO	OBJETIVOS	SEMESTRE	JUSTIFICAÇÕES	Nº DE SESSÕES PREVISTAS
Jogos Pré-desportivos	Participar em jogos ajustados a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos	1º	Esta atividade deverá ser a primeira, uma vez que prepara as estratégias básicas para todas as outras modalidades que vão ser lecionadas posteriormente. São adaptáveis, tanto ao exterior como ao interior	8
Natação	<p><u>Adaptação ao Meio Aquático:</u> Descobrir e compreender as novas sensações provocadas pelo meio aquático; Controlar a respiração pela boca e nariz em diferentes situações com ou sem apoios; Controlar a imersão dos olhos abertos e em apneia prolongada pela orientação; Executar situações de equilíbrio em diferentes eixos e planos corporais; Dominar o equilíbrio nas posições ventral, dorsal e vertical; Associar a imersão do corpo a exercícios de equilíbrio, propulsão, respiração e saltos.</p> <p><u>Crol:</u> Promover uma ligeira rotação no eixo</p>	2º	Esta modalidade é proporcionada pelo município em colaboração com a escola de natação, desenvolvendo-se ao longo de todo o ano letivo. Os alunos serão divididos por níveis de aprendizagem, e os objetivos são definidos mediante cada nível.	35

	<p>longitudinalmantendo a cabeça fixa; Controlar os ciclos respiratórios laterais com batimentos de pernas (anca/coxa/peito do pé); Dominar o ciclo de braçada (cotovelos altos dentro e fora de água), com o batimento de pernas e efetuando a respiração bilateral; Associar a viragem em cambalhota com a aproximação rápida à parede, o contacto com os pés paralelos e o impulso forte na saída.</p> <p><u>Costas:</u> Acentuar a rotação no eixo longitudinal mantendo a cabeça imobilizada; Dominar o batimento de pernas (anca/coxa/peito do pé) e promover a sua lateralidade (2 esquerda /2 centro/2 direita); Dominar o ciclo de braçada (ombros alternadamente fora de água e fixação do cotovelo dentro de água), com forte batimento de pernas e a cabeça imobilizada. Associar a viragem em cambalhota com a aproximação rápida à parede (sem efetuar pernas crol), o contacto com os pés paralelos e o impulso forte na saída; Associar o salto de partida com a entrada do corpo em arco (elevar a anca) num único ponto e deslize posterior.</p>			
--	---	--	--	--

Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados á expressão de movimentos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais; Exercitar várias formas de dança: folclore; jazz; danças de salão; Hip hop; etc.	1º/2º	Atividade que pelas suas características evidentes deverá estar no primeiro e terceiro período, podendo esta ser realizada em espaços de interior e porque desaguará em atividades pedidas para a Festa de Natal, Marchas e Festa de Final de Ano.	10
Basquetebol	Realizar habilidades básicas, ajustando-se às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade; Desenvolver o equilíbrio dinâmico; Desenvolver a capacidade de orientação, na diferenciação do equilíbrio, reação e adaptação; Desenvolver a lateralidade; Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em comparação com os companheiros; Consolidar as habilidades na vida diária e aprendizagem na escola.	1º/2º	Estando as Tabelas de Basquetebol fixadas no exterior das escolas do 1º Ciclo, esta modalidade deve ser realizada no exterior ou pavilhão	5
Futebol	Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade; Desenvolver o equilíbrio dinâmico; Desenvolver a capacidade de orientação, na diferenciação do equilíbrio, reação e adaptação; Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros; Consolidar as habilidades na via diária e aprendizagem na escola	1º/2º	Uma modalidade predominantemente de exterior, que por questões climatéricas deverá ser lecionada neste período. Uma forma de terminar o ano com uma das modalidades que os alunos mais gostam	5

Andebol	Desenvolver de forma equilibrada as capacidades condicionais e coordenativas gerais, associado a um desenvolvimento ao nível das atitudes afetivo-sociais; Desenvolver as capacidades motoras, tais como a diferenciação cinestésica, atenção, deslocamentos, reação, etc...; Aprender a levar, rodar, lançar e passar; Pôr em prática as qualidades motoras abordadas.	2º	Atividade predominantemente de exterior que pode ser alternada com as outras duas escolhidas para este período, para quando as questões climatéricas assim o permitirem.	5
Voleibol	Realizar habilidades básicas, ajustando-se às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade, proporcionando oportunidades para que os alunos possam viver experiências agradáveis, aprender novas habilidades e adquirir hábitos de autodisciplina. Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em comparação com os companheiros.	2º	Modalidade que pelas suas características naturais pode ser lecionada no pavilhão.	5
Atletismo	Realizar as ações motoras fundamentais, em curso individual, de cada modalidade do Atletismo	2º	Esta modalidade é predominantemente lecionada no exterior, o que por questões climatéricas deve ser dada no 1º semestre. Desta forma, também começa a haver uma sensibilização para a alternância de desportos coletivos e individuais.	4
Ginástica	Realizar habilidades rítmicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou	1º/2º	Modalidade exercida no interior. Alternância mais uma vez, neste período, de uma modalidade coletiva	5

	combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento		com uma individual. Situações necessárias para nos adaptarmos as questões climatéricas que este período nos oferece.	
Atividades Alternativas	Vivenciar novas experiências; Conhecer novas modalidades, existentes no concelho.	1º/2º	Dar a conhecer as diferentes infraestruturas e modalidades desportivas no concelho.	2

ATIVIDADES INTERESCOLAS:**Semana do Desporto Adaptado**

Datas: 2 a 5 de dezembro

Local: Pavilhão das Travessas (3.º ano de escolaridade); Escolas (restantes anos)

Torneio de Futebol Feminino

Datas: a agendar com a Associação de Futebol de Aveiro

Local: 3.º e 4.ºs anos de escolaridade

Projeto SuperQuinas

Datas: a agendar com a Associação de Futebol de Aveiro

Local: escolas

Dia Mundial da Criança

Datas: 1 de junho

Local: Parque do Rio Ul

CALENDÁRIO ESCOLAR

1º SEMESTRE	
Início	11 de setembro
Fim	30 de janeiro
INTERRUPÇÕES: 1.ª de 12 a 14 de novembro 2.ª de 22 de dezembro a 2 de janeiro 3.ª de 2 a 6 de fevereiro	
2º SEMESTRE	
Início	9 de fevereiro
Fim	30 de junho
INTERRUPÇÕES: 1.ª de 16 a 17 de fevereiro 2.ª 30 de março a 10 de abril – reuniões	

Nota: os professores de educação física devem participar ativamente na avaliação

Recursos Humanos

Professores de educação física:

Bruno Miguel Oliveira Aguiar
Tiago Santos Pinho
Eva Soares Oliveira
Florbela Rocha Aragão
Renato José Oliveira Gonçalves
Marcela Marques Rodrigues
Marta de Sousa Fernandes
Marta Guimarães Videira
Michel Pereira
Miguel Angelo C Resende
Nuno Rafael dos Santos Simões
Renato Ribeiro
Samuel José Barbosa Nunes
Saulo Emanuel Pinho Santos
Tiago José Andrade Lima

Coordenação:

Nelson Costa, Chefe de Divisão de Educação

Bibliografia

- MARIA, A. e al (2007), *Atividade Física e desportiva – 1º Ciclo do ensino Básico: Orientações Programáticas*. Lisboa, Ministério da Educação
- BENTO, J. (1992), *Planeamento e avaliação em Educação Física*.
Lisboa, Livros Horizonte, 2ª ed.
- BOM, L. e al – Autores dos Programas de Educação Física (1992), *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Lisboa, DGEBS – Ministério da Educação.
- Currículo Nacional do Ensino Básico. Competências Essenciais. Disponível em: <http://www.dgidc.min-edu.pt/public/cnebindex.asp>
- Despacho nº 12 591/2006 (2º serie), publicado no Diário da República nº115, de 16 de Junho.
- Direção Geral do Ensino Básico (1993), *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Ministério da Educação.