

PLANIFICAÇÃO AEC 2022/23

# Atividades Desportivas



## Introdução

Esta planificação visa a organização das aulas segundo uma forma gradual com vista a atingir os objetivos propostos no final do ano letivo. Está separada por níveis de escolaridade (1º e 2º / 3º e 4º), porém os técnicos devem ter em atenção tanto o nível da turma em questão como os diferentes níveis individuais dos alunos.

Esta diferenciação tem como objetivo consolidar a aprendizagem dos alunos mais desenvolvidos e reduzir gradualmente as dificuldades dos alunos menos desenvolvidos ao nível da motricidade.

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

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

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

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

## Objetivos gerais

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

## Entidades Parceiras

Vitória Futebol Clube, APPACDM Setúbal, Scalipus Clube de Setúbal, Capoeira Água de Beber, Associação de Patinagem de Setúbal, Andebol Clube Naval Setubalense, All aBoard



**ANDEBOL**  
CLUBE NAVAL SETUBALENSE



## 1º e 2º anos de escolaridade

Blocos	Objetivos	Atividades	Estratégias de intervenção
<b>Regras</b>	Estabelecer as regras para a atividade física e desportiva	Interagir com os alunos na elaboração de uma lista de regras e consequências do não cumprimento para o bom funcionamento das aulas.	Conversa com a turma, jogos de cooperação
<b>Desporto inclusivo (1) <i>20 de setembro e 2 de outubro</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assinalar as jornadas desportivas para a inclusão, organizadas pela APPACDM;</li> <li>• Praticar atividade física adaptada;</li> <li>• Conhecer regras específicas das modalidades.</li> </ul>	Dinamizar as seguintes modalidades específicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boccia;</li> <li>• Golbol;</li> <li>• Vólei Sentado;</li> <li>• Basquetebol em cadeira de rodas.</li> </ul>	Material cedido pela APPACDM Setúbal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kits de Boccia;</li> <li>• Bolas de Golbol;</li> <li>• Rede/corda, postes para rede e bola de Vólei;</li> <li>• Bolas de basquetebol, cadeira de rodas, cesto de basquetebol. (2)</li> </ul>
<b>Expressão corporal e consciencialização do corpo</b>	Realizar ações motoras fundamentais e deslocamentos...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gincanas;</li> <li>• Jogo da Estátua;</li> <li>• Jogo do Espelho (lateralidade);</li> <li>• O Rei manda.</li> </ul>	Atividades lúdicas / jogos
<b>Dinâmicas de grupo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver as habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras;</li> <li>• Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer o aquecimento articular no sentido céfalo-caudal;</li> <li>• Realizar movimentos de ativação corporal ao som de música;</li> <li>• Jogo da mímica, jogo do espelho, jogo da batata quente, coreografia do professor, bingo do movimento, jogo das palavras, jogo do conhecimento das modalidades, monopólio do movimento, reconhecimento de movimentações, macaco do chinês estático, resposta ao estímulo, circuito.</li> </ul>	Dinâmicas de grupo, nomeadamente em sala de aula, quando as condições meteorológicas não são favoráveis a atividades no exterior.  (Consultar “Guia Prático de Recomendações para Sessões de Atividade Física na Sala de Aula-AEC”, disponível na plataforma Teams da COSAP)

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

## 3º e 4º anos de escolaridade

Blocos	Objetivos	Atividades	Estratégias de intervenção
<b>Regras de funcionamento</b>	Estabelecer as regras para a atividade física e desportiva	Elaborar uma lista de regras para o bom funcionamento das aulas e consequências do não cumprimento.	Conversa com a turma
<b>Desporto inclusivo (1)</b> <i>20 de setembro e 2 de outubro</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assinalar as jornadas desportivas para a inclusão, organizadas pela APPACDM;</li> <li>• Praticar atividade física adaptada;</li> <li>• Conhecer regras específicas das modalidades.</li> </ul>	Dinamizar as seguintes modalidades específicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boccia;</li> <li>• Golbol;</li> <li>• Vólei Sentado;</li> <li>• Basquetebol em cadeira de rodas.</li> </ul>	Material cedido pela APPACDM Setúbal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kits de Boccia;</li> <li>• Bolas de Golbol;</li> <li>• Rede/corda, postes para rede e bola de Vólei;</li> <li>• Bolas de basquetebol, cadeira de rodas, cesto de basquetebol (2)</li> </ul>
<b>Expressão corporal e consciencialização do corpo</b>	Realizar ações motoras fundamentais e deslocamentos...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gincanas;</li> <li>• Jogo da Estátua;</li> <li>• Jogo do Espelho (lateralidade);</li> <li>• O Rei manda</li> </ul>	
<b>Dinâmicas de grupo</b>	Desenvolver as habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer o aquecimento articular no sentido céfalo-caudal;</li> <li>• Realizar movimentos de ativação corporal ao som de música;</li> <li>• Jogo da mímica, jogo do espelho, jogo da batata quente, coreografia do professor, bingo do movimento, jogo das palavras, jogo do conhecimento das modalidades, monopólio do movimento, reconhecimento de movimentações, macaco do chinês estático, resposta ao estímulo, circuito.</li> </ul>	Dinâmicas de grupo, nomeadamente em sala de aula, quando as condições meteorológicas não são favoráveis a atividades no exterior.  (Consultar “Guia Prático de Recomendações para Sessões de Atividade Física na Sala de Aula-AEC”, disponível na plataforma Teams da COSAP)

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

## **Notas**

- (1) Antes da dinamização das atividades, os técnicos devem consultar as regras específicas das modalidades no guia de proposta prática elaborado pelos técnicos de atividade física adaptada da APPACDM de Setúbal (em anexo). Em caso de necessidade de esclarecimento de alguma dúvida acerca das regras das modalidades, contactar a U.D.I através do email:
- (2) A disponibilização de material fica à responsabilidade da APPACDM de Setúbal, no caso de a escola não o conseguir oferecer.
- (3) Articular com o Coordenador de Escola, Professores Titulares e Técnicos de outras AEC da escola, de modo a implementar um projeto relevante para a escola e motivador para os alunos.

## Anexo I

### Desporto inclusivo - Guião de proposta prática:

Boccia:

- Apresentação aos alunos da divisão por equipas na modalidade, regras do espaço e regras básicas do jogo
- Exercícios de precisão nas “casas” do campo definidas pelo técnico para arcos, cones ou alvos de precisão a colocar no chão (sugere – se a variação dos alvos, tamanho dos mesmos e distância de lançamento)
- Jogo individual, a pares ou em equipas (3vs3)

Golbol:

- Apresentação das regras de jogo.
- Passes e receção entre os alunos vendados de forma a adaptarem – se ao estímulo do som da bola de golbol.
- Lançamentos dos alunos vendados para cones com apoio e indicações de um outro aluno sem estar vendado (sugere – se a variação da distância de lançamento).
- Jogo 3 vs 3 entre os alunos vendados.

Vólei sentado:

- Apresentação das regras de jogo
- Passes e receção entre os alunos sentados com bolas de vólei
- Execução de serviços sentados
- Jogo

Basquetebol em cadeira de rodas:

- Apresentação das regras de jogo
- Exercícios de slalom em cadeira de rodas (deslocação por um trajeto especificamente definido pelo professor com contorno de obstáculos)
- Exercícios de batimento de bola no chão com os alunos em cadeiras de rodas
- Exercícios de lançamento para o cesto na cadeira de rodas a diversas distâncias
- Jogo