

Entidade Promotora: Câmara Municipal de Abrantes

Entidade Parceira: Associação de Pais da EB e JI de Mouriscas

ESCOLA: EB1 Mouriscas	ATIVIDADE: Expressão físico-motora	Anos: 1.º, 2.º Anual	ANO LETIVO 2016/2017
TEMA/CONTEÚDO	OBJETIVOS/FINALIDADES	OPERACIONALIZAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> ● Introdução ao Judo ● Judo no Ne-Waza (Solo) ● Ukemis (Quedas) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o conhecimento mais abrangente da modalidade de forma lúdica. ● Transmitir os códigos morais da modalidade. ● Introduzir e desenvolver as regras da luta no solo, das técnicas de controlo (Osaekomi-Waza) e da situação de luta (randori). ● Introduzir e desenvolver os Ukemis nas suas diferentes vertentes: costas, laterais e frontais. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizar situações lúdicas, jogos e pequenos exercícios de complexidade reduzida como forma de introdução à modalidade, utilizando ou não algumas condicionantes. ● Levar os alunos a descobrirem formas de virar, de imobilizar os parceiros e de sair dessas posições através de situações lúdicas. ● Utilizar exercícios mais analíticos para aplicação das técnicas de Osaekomi-Waza (imobilizações). ● Luta no solo através de situações lúdicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● A avaliação consistirá na observação direta e questionamento no decorrer das diversas sessões destinadas ao ensino da modalidade.

<ul style="list-style-type: none"> ●Kumi-Kata (Pegas) ●Judo em Pé ●Ligação Pé - Solo 	<ul style="list-style-type: none"> ●Abordagem às diferentes formas de Kumi-Kata (pega). ●Introduzir e desenvolver as regras do Judo em Pé. ●Abordagem aos princípios gerais do Judo em Pé. ●Abordagem às diferentes técnicas de projeção. ●Introduzir e desenvolver a noção de projeção seguida de imobilização. 	<ul style="list-style-type: none"> ●Serão promovidos exercícios que levarão ao primeiro contacto com o solo: rolamentos em torno de vários eixos e nos vários planos de movimento. ●Abordagem às respetivas técnicas de forma lúdica e analítica: Ushiro-Ukemi, Yoko-Ukemi e Mae-Ukemi. ●Realização de exercícios/jogos de ataque, defesa e de oposição executando diferentes pegas: duas mangas, direita e esquerda, unilaterais, entre outras. ●Utilizar situações lúdicas, jogos e pequenos exercícios de complexidade reduzida como forma de introdução das regras do Judo em Pé. ●Aplicar as diferentes fases do Judo em Pé: desequilíbrio, contacto e projeção. ●Utilizar exercícios analíticos 	<ul style="list-style-type: none"> ●A avaliação consistirá na observação direta e questionamento no decorrer das diversas sessões destinadas ao ensino da modalidade. ●A avaliação consistirá na observação direta e questionamento no decorrer das diversas sessões destinadas
---	---	---	---

		<p>como forma de aplicação das técnicas de Nage-Waza (projeção), as suas divisões (Te-Waza, Ashi-Waza, Koshi-Waza e Sutemi-Waza) e dos respectivos desequilíbrios, a partir de diferentes posições: de joelhos e em pé.</p> <ul style="list-style-type: none">●Luta em pé. <p>Utilizar situações lúdicas que levem os alunos a realizar a ligação do judo em pé com o judo no solo: projetar o parceiro de diferentes posições (joelhos e em pé) e imobilizar de seguida; projetar e continuar a luta no solo.</p>	ao ensino da modalidade.
--	--	--	--------------------------

ESCOLA: EBPego	ATIVIDADE: Expressão físico-motora	Anos: 1.º, 2.º 1.º período	ANO LETIVO 2016/2017
TEMA/CONTEÚDO	OBJETIVOS/FINALIDADES	OPERACIONALIZAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Jogos Lúdicos	Trabalhar a coordenação motora. Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos. Assimilar e cumprir as regras. Participar com autonomia e sentido de responsabilidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo do “Lencinho” • Jogo da “Batata quente” • Jogo dos “Peixes” • Jogo “Cabra cega” • Jogo “O rei manda” • Jogo da “Apanhada da raposa” • Jogo “Macaquinho do Chinês” • Jogo “Polícia e Ladrão” • Jogo “Barra do lenço” • Jogo da “Palavra mistério” • Jogo “Roda do lenço” • Jogo “O gavião” • Jogo da “Apanhada” • Jogo da “Corrente” 	Observação direta: Interação Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-Avaliação
Perícia e Manipulação	Lançamento da bola (a um alvo e/ou em distância). Manipulação da bola. • Manipulação do arco. Manipulação da raquete/bola. Manipulação da corda. • Condução de bola. Drible. • Lançar e receber.	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos • Estafetas • Jogos • O Caçador • Corredor de Fogo 	
Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinação de deslocamentos, e movimentos de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais.	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo da “Estátua” • Jogo da “Cadeira” • Jogo do “Espelho” (pares e/ou grupo) • HipHop • Jogo dos “Abraços” • Dança Juvenil 	
ESCOLA: EBPego	ATIVIDADE: Expressão físico-motora	Anos: 1.º, 2.º 2.º período	ANO LETIVO 2016/2017
TEMA/CONTEÚDO	OBJETIVOS/FINALIDADES	OPERACIONALIZAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Jogos Lúdicos	Trabalhar a coordenação motora. Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos. Assimilar e cumprir as regras. Participar com autonomia e sentido de responsabilidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo do “Lencinho” • Jogo da “Batata quente” • Jogo dos “Peixes” • Jogo “Cabra cega” • Jogo “O rei manda” • Jogo da “Apanhada da raposa” • Jogo “Macaquinho do Chinês” • Jogo “Barra do lenço” • Jogo da “Palavra mistério” • Jogo “Roda do lenço” • Jogo “O gavião” • Jogo da “Apanhada” • Jogo “Polícia e Ladrão” • Jogo da “Corrente” 	Observação direta: Interação Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-Avaliação
Deslocamentos e	Rastejar, rolar, saltar, rolamentos, roda. Transpor obstáculos.	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos • Estafetas 	

Equilíbrios	Deslocar-se em corrida com fintas e mudanças de direção. Rolamentos. Roda.		
Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinação de deslocamentos, e movimentos de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais.	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo da “Estátua” • Jogo da “Cadeira” • HipHop • Jogo do “Espelho” (pares e/ou grupo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo dos “Abraços” • Dança Juvenil
ESCOLA: EBPego	ATIVIDADE: Expressão físico-motora	Anos: 1.º, 2.º 3.º período	ANO LETIVO 2016/2017
TEMA/CONTEÚDO	OBJETIVOS/FINALIDADES	OPERACIONALIZAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Jogos Lúdicos	Trabalhar a coordenação motora. Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos. Assimilar e cumprir as regras. Participar com autonomia e sentido de responsabilidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo do “Lencinho” • Jogo da “Batata quente” • Jogo dos “Peixes” • Jogo “Cabra cega” • Jogo “O rei manda” • Jogo “Polícia e Ladrão” • Jogo “Macaquinho do Chinês” • Jogo da “Corrente” 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo “Barra do lenço” • Jogo da “Palavra mistério” • Jogo “Roda do lenço” • Jogo “O gavião” • Jogo da “Apanhada” • Jogo da “Corrente”
Deslocamentos e Equilíbrios	Rastejar, rolar, saltar, rolamentos, roda. Transpor obstáculos. Deslocar-se em corrida com fintas e mudanças de direção. Rolamentos. Roda.	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos • Estafetas 	Observação direta: Interação Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-Avaliação
Perícia e Manipulação	Lançamento da bola (a um alvo e em distância). Manipulação da bola. Manipulação do arco. Manipulação da raquete/bola. Manipulação da corda. Condução de bola. Drible. Lançar e receber.	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos • Jogos • Corredor de Fogo 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Estafetas • O Caçador 	

Oposição e Luta	Realizar comportamentos em função das ações e reações do opositor, respeitando as regras e controlando a agressividade.	<ul style="list-style-type: none">●Jogo “Rabos de raposa”●Jogo da “Casa”●Jogo “O caçador e a raposa”●Tecno Ball●Jogo “Assalto ao castelo”●Jogo do ”Coelho”●Jogo das “Almofadas”	
------------------------	---	---	--

ESCOLA:EB Rossio Sul Tejo	ATIVIDADE: Expressão físico-motora	Anos: 1.º, 2.º Anual	ANO LETIVO 2016/2017
TEMA/CONTEÚDO	OBJETIVOS/FINALIDADES	OPERACIONALIZAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>1º, 2º e 3º Períodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos. - Deslocamentos e equilíbrios. - Perícia e manipulação. - Atividades rítmicas e expressivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: - Resistência Geral - Velocidade de Reação simples e de complexa execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; - Flexibilidade; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Ritmo; - Agilidade. - 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 o professor. - Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar jogos infantis, cumprindo regras e selecionando ações. - Deslocar-se em todas as direções. - Correr com diferentes ritmos de passada. - Explorar individualmente o movimento marcado ritmicamente pelo professor ou colegas ou música, deslocando-se em diferentes áreas e com diferentes formas de locomoção. - Movimentar-se de forma livre e pessoal. - Deslocar-se em coordenação com um par. - Descobrir os movimentos segmentares do corpo. - Manifestar o respeito para com o seu corpo e dos outros. - Lançar bolas. - Realizar jogos infantis, correndo com diferentes velocidades. - Realizar jogos tradicionais. - Realizar saltos. - Realizar movimentos combinados, de acordo com estruturas rítmicas e melódicas. - Realizar atividades rítmicas expressivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta, exercícios realizados em grupo ou individualmente; - Autonomia, liderança e raciocínio. - Comportamento; - Participação; - Assiduidade.

ESCOLA: EB1 n.º1, EBMLMoita, EBCarvalho, EBAlvega,
EB1Concavada, EBBemposta

ATIVIDADE: Expressão físico-motora

Anos: 1.º, 2.º
Anual

ANO LETIVO 2016/2017

Atividades de Exploração da Natureza

Descoberta do meio ambiente através da sua exploração.

Objetivos	Atividades	Estratégias de Intervenção
Realizar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a natureza, em conformidade com as respetivas características e contribuindo para a preservação do meio ambiente; Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;	Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha; Percursos na mata, com acompanhamento do professor da atividade com jogos de orientação em corrida e marcha;	Abordagens interdisciplinares em grupo ou individualmente

Atividades de Deslocamentos e Equilíbrio

Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades.

Objetivos	Atividades	Estratégias de Intervenção
Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos	Percursos ou jogos em que haja a integração de várias habilidades; Percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos;	Abordagens lúdicas individuais e/ou grupo

Atividades de Perícia e Manipulação

Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos.

Objetivos	Atividades	Estratégias de Intervenção
Realizar habilidades variadas,	Atividades de manipulação	Domínio dos objetos em situação

manipulando vários instrumentos	com bola (lançar ou receber), raquete, arco ou stick, com e sem oposição	individual e a pares
Jogos		
Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular e jogos infantis.		
Objetivos	Atividades	Estratégias de Intervenção
Praticar jogos infantis, e de cultura popular, realizando, com intencionalidade e oportunidade, as suas ações características	Jogo do lenço, da cabra cega, da macaca, do toca e foge, do gato e do rato, Barra do lenço, salto ao eixo e Jogo das cadeiras.	Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do respetivo desempenho

1º Momento - início do ano letivo/avaliação inicial

O professor procede à avaliação inicial, diagnóstica e prognóstica, caracterizando globalmente o grupo e considerando nas crianças:

A idade, maturação, aptidões, gostos e interesses pelas atividades físicas e desportivas;

- A experiência anterior em atividade física e desportiva;

- A existência de deficiências motoras ou cognitivas, incapacidade, ou doença que condicione ou limite a prática dos exercícios, devendo aconselhar-se nestas situações;

A partir dos dados recolhidos, o professor deve definir os objetivos a atingir, selecionar as atividades a realizar e planear a organização de todo o processo ensino-aprendizagem, a construir ao longo do ano.

2º Momento - avaliação intermédia

A avaliação intermédia é determinante para a organização da etapa seguinte, permitindo redimensionar todo o processo e influenciar novas decisões quanto à redefinição dos objetivos. Tem intervenção decisiva na diferenciação do ensino, na adequação dos meios e estratégias e um carácter informativo do grau de sucesso obtido.

3º Momento - final do ano letivo/avaliação final

No final do ano, ao professor interessa saber se as crianças cumpriram, efetivamente, os objetivos estabelecidos, recolhendo para isso toda informação necessária, que lhe vá permitir ter uma visão global de todo o processo de ensino-aprendizagem. Os resultados deste processo, a registar em relatório, constituem referenciais muito importantes para a preparação do próximo ano letivo. Esta avaliação permite comparar os resultados esperados com os alcançados, identificando as crianças que não atingiram o objetivo previsto, as que necessitam de acompanhamento especial e as atividades que não se realizaram, etc.

O professor deve efetuar uma apreciação global das habilidades, de modo que identifique os aspetos fundamentais da realização das mesmas, como é o caso da coordenação global, o equilíbrio, a harmonia e a fluidez dos movimentos.

Para o professor trata-se de avaliar o nível de consecução dos objetivos e a necessidade de recuperar aprendizagens perdidas.

À semelhança do que se faz nas outras áreas, o professor deverá elaborar um relatório do grupo e de cada criança, focando:

- Objetivos concretizados pelo grupo;
- Objetivos concretizados por parte do grupo, identificando as crianças que o não conseguiram;
- Objetivos não cumpridos, a retomar no próximo ano;
- Atividades realizadas;
- Características da participação das crianças nas atividades e aspetos a melhorar;
- Problemas ou dificuldades de integração das crianças;
- Crianças que necessitam de maior apoio;
- Matérias em que foi mais difícil organizarem as atividades.