



Agrupamento de Escolas Póvoa de Santa Iria

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Planificação Anual 1 e 2º

Ano 2025/2026

ÁREA DE INTERVENÇÃO	ANO	BLOCOS PROGRAMÁTICOS (Matérias a Lecionar)		
ATIVIDADES FÍSICAS	1º ANO e 2º ANO	ATIVIDADES DE DESLOCAMENTO E EQUILÍBRIO		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		<p>Proposta de Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizar o próprio corpo em habilidades gerais e variadas de deslocamentos e equilíbrios gerais. Ex.: rastejar e rolar; ✓ Utilizar cordas, bancos suecos, arcos para saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; ✓ Utilizar o “espaldar” para subir e descer; ✓ Utilizar jogos de equilíbrio em superfícies reduzidas; ✓ Elaborar percursos de transposição de obstáculos; ✓ Realizar saltos de coelho no solo, saltos em comprimento, saltos na vertical; ✓ Realizar enrolamento à frente e rolamento à retaguarda. 	<p>Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.</p> <p><i>“...Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Fomentar a aquisição de hábitos e Comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o 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 a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação...”</i></p>	<p>Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de Segurança.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ <i>Privilegiar situações de ensino - aprendizagem de carácter livre, isto é, “À escolha do aluno”;</i> ▫ <i>Criar situações de ensino aprendizagem onde o aluno seja o agente de ensino.</i> <p><i>“... Diferenciação do ensino das diversas competências a adquirir, agrupando os alunos referenciados pela avaliação inicial; Tempo de empenhamento motor - o aluno deve ter tempo de desempenho motor para aquisição das ações motoras; Adaptação das situações de aprendizagem ao nível potencial de aprendizagem do aluno; Evitar a especialização precoce; Utilização do jogo (prática lúdica) de forma mais vivenciada e menos reflexiva; Especial atenção às situações em que as crianças revelem sinais de inadaptação à atividade...”</i></p>

ATIVIDADES FÍSICAS		ATIVIDADES DE PERÍCIA E MANIPULAÇÃO		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		<p>Proposta de Atividades:</p> <p>Atividades de manipulação com Bola/Balão: Contornar a bola em várias partes do corpo por ações motoras básicas (rolar, lançar, receber, pontapear, etc).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Executar receção da bola; ✓ Executar lançamentos de precisão; ✓ Executar lançamentos à distância e receção da bola; ✓ Executar drible e batimentos de bola; ✓ Executar pontapé de precisão; ✓ Executar pontapé à distância; ✓ Executar rolamentos com bola; ✓ Executar toques de sustentação; ✓ Executar cabeceamento; ✓ Executar passe, receção e condução da bola com os pés; ✓ Jogo do Bowling. <p>Atividades de manipulação com Raqueta e Corda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar toques de raquetas; ✓ Impulsionar uma bola para a frente e para cima, posicionando-a para a bater, numa direção determinada; ✓ Fazer toques de sustentação de uma bola com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento; ✓ Saltar à corda. <p>Atividades de manipulação com Arco:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Executar movimentos como o pião; ✓ Rotação com o arco; ✓ Rolar, lançar e passar por dentro do arco. Atividades com Oposição: ✓ Puxar e empurrar. 	<p>Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes materiais.</p> <p><i>“...Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Fomentar a aquisição de hábitos e Comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o 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 a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação...”</i></p>	<p>Partir progressivamente do domínio dos objetos em situação individual e a pares.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Privilegiar situações de ensino - aprendizagem de carácter livre, isto é, “À escolha do aluno”; ✓ Criar situações de ensino aprendizagem onde o aluno seja o agente de ensino. <p><i>“... Diferenciação do ensino das diversas competências a adquirir, agrupando os alunos referenciados pela avaliação inicial; Tempo de empenhamento motor – o aluno deve ter tempo de desempenho motor para aquisição das ações motoras; Adaptação das situações de aprendizagem ao nível potencial de aprendizagem do aluno; Evitar a especialização precoce; Utilização do jogo (prática lúdica) de forma mais vivenciada e menos reflexiva; Especial atenção às situações em que as crianças revelem sinais de inadaptação à atividade...”</i></p>

			OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
			O aluno realiza com oportunidade e correção os exercícios critério, utilizando formas de jogo reduzido, simplificado e condicionado em regras e recursos espaciais, consolidando os aspetos técnicos e/ou táticos inerentes à atividade proposta pelo professor.	

ATIVIDADES FÍSICAS		ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		<p>Proposta de Atividades:</p> <p>Prática de “Danças de roda” e realização de coreografias onde os alunos devem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas) nas diferentes formas de locomoção, no ritmo sequencial dos apoios correspondentes à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando “lento- rápido”, forte-fraco e pausa-contínuo; ✓ Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal; ✓ Realizar equilíbrio associado à dinâmica dos movimentos definindo uma “figura livre”, durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado; ✓ Introdução ao Folclore Tradicional. 	<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.</p> <p><i>“...Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Fomentar a aquisição de hábitos e Comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o 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 a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação...”</i></p>	<p>Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, ou individualmente. A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizar diferentes tipos de estimulação (verbal, não verbal, corporal, instrumental, etc); ✓ Utilizar várias combinações pessoais e de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade ao movimento; <p><i>“... Diferenciação do ensino das diversas competências a adquirir, agrupando os alunos referenciados pela avaliação inicial; Tempo de empenhamento motor – o aluno deve ter tempo de desempenho motor para aquisição das ações motoras; Adaptação das situações de aprendizagem ao nível potencial de aprendizagem do aluno; Evitar a especialização precoce; Utilização do jogo (prática lúdica) de forma mais vivenciada e menos reflexiva; Especial atenção às situações em que as crianças revelem sinais de inadaptação à atividade...”</i></p>

ATIVIDADES FÍSICAS	1º ANO e 2º ANO	JOGOS		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		<p>Proposta de Atividades:</p> <p>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posições de equilíbrio; ✓ Deslocamentos em corrida com “fintas” e “mudanças de direção” e de velocidade; ✓ Combinação de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; ✓ Lançamentos de precisão e à distância; ✓ Pontapés de precisão e à distância; ✓ “Jogos Tradicionais Infantis” ✓ “Toca e Foge” ✓ “Rabo da Raposa” ✓ “Roda do Lenço” ✓ “O gato e o Rato” ✓ “Barra do lenço” ✓ “Rei Manda” ✓ “Um, dois, três, Macaquinho do Chinês” ✓ “Bola aos Postes” ✓ “Jogo da Macaca” ✓ Outros. 	<p>Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.</p> <p>Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.</p> <p>“...Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspectiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Fomentar a aquisição de hábitos e Comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o 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 a fruição da natureza numa perspectiva da sua preservação...”</p>	<p>A dimensão do espaço de jogo e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa.</p> <p>Jogos característicos da respetiva região e, numa perspectiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores.</p> <p>“... Diferenciação do ensino das diversas competências a adquirir, agrupando os alunos referenciados pela avaliação inicial; Tempo de empenhamento motor – o aluno deve ter tempo de desempenho motor para aquisição das ações motoras; Adaptação das situações de aprendizagem ao nível potencial de aprendizagem do aluno; Evitar a especialização precoce; Utilização do jogo (prática lúdica) de forma mais vivenciada e menos reflexiva; Especial atenção às situações em que as crianças revelem sinais de inadaptção à atividade...”</p>

Planificação Anual
2025/2026 Atividade
Física e Desportiva

				OBJECTIVOS ESPECÍFICOS
				O aluno realiza com oportunidade e correção os exercícios critério, utilizando formas de jogo reduzido, simplificado e condicionado em regras e recursos espaciais, consolidando os aspetos técnicos e/ou táticos inerentes à atividade proposta pelo professor.

ATIVIDADES FÍSICAS	1º ANO e 2º ANO	ATIVIDADES DE OPOSIÇÃO E LUTA		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		Proposta de Atividades: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo de luta em pé - “Puxa - Empurra” ✓ Bitoque Rugby ✓ Outros. 	<p>Controlar a agressividade e respeitar as regras.</p> <p>Ajustar os comportamentos em função das ações e reações do opositor.</p> <p>“...Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Fomentar a aquisição de hábitos e Comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o 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 a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação...”</p>	<p>Abordagens lúdicas, agrupando as crianças em função da sua estatura e peso</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Privilegiar situações de ensino - aprendizagem de carácter livre, isto é, “À escolha do aluno”; ✓ Criar situações de ensino aprendizagem onde o aluno seja o agente de ensino. <p>“... Diferenciação do ensino das diversas competências a adquirir, agrupando os alunos referenciados pela avaliação inicial; Tempo de empenhamento motor – o aluno deve ter tempo de desempenho motor para aquisição das ações motoras; Adaptação das situações de aprendizagem ao nível potencial de aprendizagem do aluno; Evitar a especialização precoce; Utilização do jogo (prática lúdica) de forma mais vivenciada e menos reflexiva; Especial atenção às situações em que as crianças revelem sinais de inadaptação à atividade...”</p>

Nota: No início de cada ano letivo, em coordenação com o professor titular, serão feitas as adequações necessárias ao currículo dos alunos NEE.

As citações mencionadas na planificação são retiradas das Aprendizagens Essenciais para o 1.º ciclo, em:

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1_educacao_fisica.pdf

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_educacao_fisica.pdf

Os Coordenadores das AEC

Gilmar Alves da Costa Júnior/Maria João Agulha Andana Ramos

**O Coordenador de Atividade Física e
Desportiva**

Richard Cleydiman Matos Santos

**A Coordenadora Pedagógica do 1º
Ciclo**

Vânia Alexandra Lúcio Pimenta Nota