



Agrupamento de Escolas Póvoa de Santa Iria

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

ARTES MARCIAIS

Planificação

Anual

2025/2026

ÁREA DE INTERVENÇÃO	ANO	BLOCO PROGRAMÁTICO		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS/ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS/RECURSOS
ARTES MARCIAIS	3º ANO	<p><u>Plano de Aula Genérico:</u></p> <p>Aquecimento (10 min) Conjunto de atividades físicas que permita ao aluno efetuar um aquecimento global do seu corpo por forma a evitar lesões no decorrer da aula. Inclui dentro deste momento jogos coletivos com a finalidade de aumentar o ritmo cardíaco e a adrenalina.</p> <p>Conceitos Teórico/Práticos (5 min) Este momento pode muitas vezes incluir-se dentro do Aquecimento e tem como finalidade, de uma forma progressiva, transmitir conceitos teóricos aos alunos, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - História das artes Marciais - Artes Marciais em Portugal - Princípios das Artes Marciais - Numeração Coreana (até 10) - Partes do Corpo em Coreano - Significado das Poomsaes - Regras das Competições <p>Técnicas Base (15 min) Em todas as aulas serão introduzidos conceitos práticos novos, por exemplo posições das pernas, postura do corpo, técnicas de pernas, técnicas de mão (defesa e/ou ataque), técnicas de defesa pessoal que serão praticas em solo ou em duo conforme as situações e também em plastrons.</p>	<p><u>OBJETIVO GERAL</u></p> <p>O objetivo geral das Artes Marciais é formar seres humanos respeitado todos os sentidos, desenvolver a inteligência, fortalecer o espírito, garantir boa saúde física e mental, e assim tornar-se um cidadão consciente de seus deveres para com a família, seus concidadãos e seu país.</p> <p><u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o desenvolvimento muscular e cardiovascular; - Ajudar ao desenvolvimento do córtex cerebral; - Desenvolver a percepção especial; -Aumentar a autoestima; - Melhorar a coordenação motora, a flexibilidade e os reflexos; - Melhorar a amplitude articular; - Fortalecer as articulações; - Reduzir o risco de obesidade, doenças cardíacas e diabetes. 	<p><u>ESTRATÉGIAS</u></p> <p>Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica</p> <p>Explicar globalmente as atividades a desenvolver pelo método expositivo e experimental, focando o objetivo e apresentando progressivamente as regras que o caracterizam.</p> <p>Adequar o número de elementos de cada grupo para facilitar a compreensão das atividades e permitir mais oportunidades de prática.</p> <p>Trocar frequentemente as funções de cada um, para evitar a especialização precoce.</p>

ARTES MARCIAIS	3º ANO	<p>Sequências de Movimentos (20 min) Utilizando os conhecimentos adquiridos na seção anterior e também em aulas anteriores, serão executados de uma forma dinâmica um conjunto de sequências que permita aperfeiçoar a técnica da execução dos movimentos por parte do aluno.</p> <p>Flexibilidade e Relaxamento (10 min) Conjunto de exercícios que permita ao aluno aumentar progressivamente a sua flexibilidade muscular e técnicas variadas de relaxamento e concentração de modo a que o seu ritmo cardíaco voltar a normalidade.</p>		<p><u>RECURSOS</u></p> <p>Sala ampla e arejada preferencialmente com tatami para a pratica da arte marcial em questão.</p> <p>Plastrons de diversos tipos (Raquetes, PAO, Mitts, Escudos)</p>
-----------------------	-----------	---	--	--

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

Os Coordenadores das AEC

Gilmar Alves da Costa Júnior/Maria João Agulha Andana Ramos

Coordenador e Professor da Atividade

Filipe Quadros

A Coordenadora Pedagógica do 1º Ciclo

Vânia Alexandra Lúcio Pimenta Nota