

2024/2025

PLANEAMENTO ANUAL



E.F.

Alunos das salas 3, 3.1, 4, 4.1 e 5

ÍNDICE

ÍNDICE	1
OBJETIVO GERAL	2
PLANEAMENTO ANUAL	5
SALA 3/ 3.1.....	5
Objetivos específicos anuais:	5
Metodologias e estratégias aplicadas:	5
SALA 4/ 4.1.....	7
Objetivos específicos anuais:	7
Metodologias e estratégias aplicadas:	7
SALA 5.....	9
Objetivos específicos anuais:	9
Metodologias e estratégias aplicadas:	9
BIBLIOGRAFIA	11

OBJETIVO GERAL

Desenvolver as capacidades físicas, motoras e cognitivas dos alunos, através da atividade física, permitindo a aquisição/desenvolvimento de capacidades, habilidades, valores, e atitudes, visando uma melhor integração, interação e cooperação social ao longo do seu crescimento.

- ☐ Desenvolver a agilidade
- ☐ Desenvolver a força
- ☐ Desenvolver a velocidade
- ☐ Desenvolver a coordenação motora geral
- ☐ Desenvolver a perícia
- ☐ Desenvolver a capacidade de interação e cooperação
- ☐ Desenvolver capacidades cognitivas

➤ **Justificação**

A prática de atividade física nas crianças tem o importante papel de promover o desenvolvimento físico e psicossocial destas. Estando numa fase de crescimento geral, a atividade física bem direcionada, auxilia o desenvolvimento da criança, fazendo com que ela se integre, descubra e discuta sobre o mundo em que vive, entenda seu corpo e os seus limites, aumente a sua autoestima e a sua autoconfiança, melhore a sua expressividade e incute o gosto e o hábito da prática regular de atividade física, de forma a reduzir as condições para o desenvolvimento de doenças crónicas ligadas ao sedentarismo.

Na infância ocorre uma melhora expressiva da coordenação dos movimentos que são treinados, com regularidade, pelas crianças (MATTOS & NEIRA, 2007).

Segundo Gallahue e Ozmun (2001) o domínio das capacidades motoras fundamentais, é básico para o desenvolvimento motor de crianças.

As capacidades motoras fundamentais são a capacidade de o indivíduo explorar os potenciais motores do seu corpo movimentando-se através do espaço (locomoção), domínio da musculatura que o habilita a suportar a força da

gravidade e equilíbrio(estabilidade) e a capacidade de manipular com eficiência os objetos (manipulação). As atividades com maior relevância no que se relaciona à estabilidade são: movimentos axiais, rotação corporal, mudanças de direção, equilíbrio em um só pé, caminhada direcionada e apoios invertidos. As atividades relacionadas à locomoção são: caminhada, corrida, salto de uma altura, salto vertical, salto horizontal, saltito, galope e deslizamento, pulo e salto misto. Quanto à manipulação as atividades são: rolamento de bola, lançamento supra manual, ato de apanhar, chutar, ato de amortecer, ato de rebater, driblar.

A criança deverá desenvolver estas habilidades (locomoção, estabilidade e manipulação) no período dos 2 (dois) aos 6 (seis) anos de idade.

O desenvolvimento das capacidades motoras permite a execução de ações durante toda a vida e o seu treino começa, de forma lúdica, na infância,

As capacidades motoras são componentes do rendimento físico, são utilizadas para realizar os mais diversos movimentos do quotidiano. São um total de cinco: Resistência, Força, Flexibilidade, Agilidade e Velocidade. (MARQUES & OLIVEIRA, 2001).

A Resistência é a capacidade de suportar e recuperar da fadiga, ou seja, a capacidade de manter o esforço físico durante um maior espaço de tempo. (FERNANDES FILHO et. al., 2007; GALLAHUE & OZMON, 2005).

A Força é a capacidade de vencer uma determinada resistência através de uma contração muscular. Através dela é que conseguimos levantar, saltar, etc. (DANTAS, 2003; FERNANDES FILHO et. al., 2007; GALLAHUE & OZMON, 2005).

A Velocidade é a capacidade de realizar as ações vigorosas em um curto espaço de tempo. Essa capacidade só é utilizada, em geral, em atividades intervaladas, onde há sempre um intervalo entre cada ação. (DANTAS, 2003).

A Agilidade é a capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela é dependente da velocidade e da força. É muito utilizada nos desportos coletivos e nas brincadeiras como as “caçadinhas”.(DANTAS, 2003; FERNANDES FILHO et. al., 2007; GALLAHUE & OZMON, 2005).

É importante ainda salientar a importância da coordenação, que é a habilidade de integrar, em padrões eficientes de movimento, sistemas motores distintos

com modalidades sensoriais diversificadas. A coordenação une-se ao equilíbrio, velocidade e agilidade, porém não intimamente à força e à resistência.

É importante propiciar às crianças as mais diversas experiências motoras, para que o cérebro possa criar respostas motoras automáticas, que posteriormente serão utilizadas em atividades mais complexas. (THOMPSON, 2005; DARTAGNAN, 2007).

Além das capacidades motoras, ao tentar reproduzir aspetos fulcrais da sociedade, como a interação, a cooperação com os companheiros, o respeito ao próximo e pelas regras estabelecidas, as atividades praticadas e orientadas estimulam e auxiliam as crianças no seu desenvolvimento.

Em suma, a atividade física nesta fase de desenvolvimento é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento e processamento de informação de atividades mais complexas e especializadas, de forma mais automatizada, com maior rapidez e menor gasto energético, preparando a criança para ser mais independente e autónoma.

PLANEAMENTO ANUAL

SALA 3/ 3.1

Objetivos específicos anuais:

Desenvolver os objetivos abordados da sala dos 3 anos. Atravessar plano elevado (banco sueco) com alternância dos membros interiores. Saltar de um plano elevado. Atravessar uma superfície instável (pneu) com auxílio dos membros superiores. Saltar 15 cm na vertical (cone deitado) com membros inferiores unidos. Saltar 20 cm na horizontal (2 sinalizadores). Subir/descer de um plano elevado para uma superfície instável, deslocar-se em diferentes direções, lançar e agarrar um objeto a diferentes alturas. Introdução aos jogos coletivos (jogos da apanhada).

Metodologias e estratégias aplicadas:

Trabalho por circuito. Estafetas sem competição. Circuitos com complexidade progressiva.

PLANO DE AULA	AULA	OBJECTIVO GERAL
Plano nº 1	Aula nº 1 e 2	Desenvolver a coordenação motora geral.
Plano nº 2	Aula nº 3 e 4	Desenvolver o equilíbrio e a coordenação motora geral.
Plano nº 3	Aula nº 5 e 6	Desenvolver coordenação motora geral e a agilidade.
Plano nº 4	Aula nº 7 e 8	Exercitar os conteúdos abordados nas últimas aulas.
Plano nº 5	Aula nº 9 e 10	Desenvolver equilíbrio.
Plano nº 6	Aula nº 11 e 12	Exercitar dos conteúdos abordados nas últimas aulas.
Plano nº 7	Aula nº 13 e 14	Exercitar a coordenação óculo-manual e a força.
Plano nº 8	Aula nº 15 e 16	Exercitar a coordenação motora e a agilidade.
Plano nº 9	Aula nº 17 e 18	Desenvolver deslocamentos e equilíbrios.

Plano nº 10	Aula nº 19 e 20	Exercitar a cooperação, a coordenação dinâmica geral e orientação espacial.
Plano nº 11	Aula nº 21 e 22	Desenvolver o equilíbrio e a lateralidade.
Plano nº 12	Aula nº 23 e 24	Desenvolver a coordenação oculo manual e a motricidade fina.
Plano nº 13	Aula nº 25 e 26	Desenvolver a agilidade e a coordenação motora geral.
Plano nº 14	Aula nº 27 e 28	Desenvolver os deslocamentos e equilíbrios.
Plano nº 15	Aula nº 29 e 30	Desenvolver a lateralidade e a coordenação motora geral.
Plano nº 16	Aula nº 31 e 32	Desenvolver a agilidade, perícia e manipulação.
Plano nº 17	Aula nº 33 e 34	Exercitar a agilidade, equilíbrio e orientação espacial.
Plano nº 18	Aula nº 35 e 36	Desenvolver a força coordenação e agilidade.
Plano nº 19	Aula nº 37 e 38	Exercitar deslocamentos e equilíbrio e a cooperação
Plano nº 20	Aula nº 39 e 40	Desenvolver a coordenação oculo manual.
Plano nº 21	Aula nº 41 e 42	Exercitação dos conteúdos abordados ao longo do ano.
Plano nº 22	Aula nº 43 e 44	Introdução aos jogos coletivos.
Plano nº 23	Aula nº 45 e 46	Exercitar os conteúdos da aula anterior.
Plano nº 24	Aula nº 47 e 48	Atividades e jogos.

SALA 4/ 4.1**Objetivos específicos anuais:**

Desenvolver os objetivos abordados nas salas anteriores. Atravessar plano elevado (banco sueco) com elevação alternada dos membros inferiores; Saltar para um plano elevado. Atravessar uma superfície instável (pneu). Saltar na vertical só num apoio. Saltar 50 cm na horizontal (colchões). Subir/descer de um plano elevado para uma superfície instável. Passar de uma superfície elevada para outra através de passo gigante. Deslocar-se em diferentes direções, lançar e agarrar um objeto à parede a diferentes distâncias. Desenvolver a coordenação oculo pedal e manual (drible). Executar o rolamento à frente com ajuda. Introdução aos jogos pré-desportivos. Desenvolver a cooperação e o espírito de equipa e companheirismo.

Metodologias e estratégias aplicadas:

Trabalho por circuito, estafetas simples e em grupo (promover a competição e companheirismo), trabalho por estações (exercitação repetida de um conjunto de ações).

PLANO DE AULA	AULA	OBJECTIVO GERAL
Plano nº 1	Aula nº 1, 2 e 3	Desenvolver as capacidades coordenativas.
Plano nº 2	Aula nº 4, 5, 6 e 7	Desenvolver as capacidades coordenativas e motoras gerais.
Plano nº 3	Aula nº 8, 9, 10 e 11	Desenvolver a agilidade e a impulsão motora.
Plano nº 4	Aula nº 12, 13, 14 e 15	Desenvolver o equilíbrio.
Plano nº 5	Aula nº 16, 17, 18 e 19	Desenvolver coordenação oculo manual.
Plano nº 6	Aula nº 20, 21, 22 e 23	Exercitar a velocidade, a agilidade e a coordenação.
Plano nº 7	Aula nº 24, 25, 26 e 27	Exercitar a coordenação e a impulsão.
Plano nº 8	Aula nº 28, 29, 30 e 31	Exercitar a coordenação motora e agilidade.

Plano nº 9	Aula nº 32, 33, 34 e 35	Desenvolver deslocamentos e equilíbrios.
Plano nº 10	Aula nº 36, 37, 38 e 39	Exercitar a coordenação dinâmica, agilidade e a velocidade de reação.
Plano nº 11	Aula nº 40, 41, 42 e 43	Desenvolver o equilíbrio e a lateralidade.
Plano nº 12	Aula nº 44, 45, 46 e 47	Exercitar a coordenação oculo manual e motricidade fina.
Plano nº 13	Aula nº 48, 49, 50 e 51	Exercitar a agilidade e a coordenação motora geral.
Plano nº 14	Aula nº 52, 53, 54 e 55	Desenvolver os deslocamentos e equilíbrios.
Plano nº 15	Aula nº 56, 57, 58 e 59	Desenvolver a lateralidade e a coordenação dos membros inferiores.
Plano nº 16	Aula nº 60, 61, 62 e 63	Desenvolver a agilidade, perícia e manipulação.
Plano nº 17	Aula nº 64, 65, 66 e 67	Exercitar a agilidade, equilíbrio e orientação espacial.
Plano nº 18	Aula nº 68, 69, e 70	Desenvolver a força e a coordenação.
Plano nº 19	Aula nº 71, 72, 73 e 74	Exercitar deslocamentos e equilíbrio e a cooperação.
Plano nº 20	Aula nº 75, 76, 77 e 78	Desenvolver a coordenação oculo manual.
Plano nº 21	Aula nº 79, 80, 81 e 82	Exercitar os objetivos abordados ao longo das aulas.
Plano nº 22	Aula nº 83, 84, 85 e 86	Desenvolver o passe e a receção.
Plano nº 23	Aula nº 87, 88, 89 e 90	Introdução aos jogos pré-desportivos coletivos
Plano nº 24	Aula nº 91, 92, 93 e 94	Atividades e jogos.

SALA 5**Objetivos específicos anuais:**

Consolidar os objetivos abordados nas salas anteriores. Executar rotações sobre o seu eixo em superfícies elevadas (banco) e instáveis (pneus). Saltar diferentes distâncias e direções sobre um apoio. Atravessar uma superfície elevada com apoio dos membros superiores e membros inferiores unidos; Saltar de diferentes formas de uma superfície elevada para outra. Lançar e agarrar, driblar, chutar; Exercitar habilidades variadas manipulando diferentes objetos. Executar o rolamento à frente. Desenvolver aos jogos pré-desportivos (bola ao capitão). Desenvolver a cooperação, o espírito de equipa, companheirismo e o FairPlay.

Metodologias e estratégias aplicadas:

Trabalho por circuito, estafetas, trabalho por estações, jogos pré-desportivo e formas jogáveis.

PLANO DE AULA	AULA	OBJECTIVO GERAL
Plano nº 1	Aula nº 1, 2, 3 e 4	Desenvolver as capacidades coordenativas.
Plano nº 2	Aula nº 5, 6, 7 e 8	Desenvolver as capacidades coordenativas e motoras gerais.
Plano nº 3	Aula nº 9, 10, 11 e 12	Desenvolver a agilidade e a impulsão motora.
Plano nº 4	Aula nº 13, 14, 15 e 16	Desenvolver o equilíbrio.
Plano nº 5	Aula nº 17, 18, 19 e 20	Desenvolver coordenação oculo manual.
Plano nº 6	Aula nº 21, 22, 23 e 24	Exercitar a velocidade, a agilidade e a coordenação.
Plano nº 7	Aula nº 25, 26, 27 e 28	Exercitar a coordenação e a impulsão.
Plano nº 8	Aula nº 29, 30 e 31	Exercitar a coordenação motora e agilidade.
Plano nº 9	Aula nº 32 e 33	Desenvolver deslocamentos e equilíbrios.

Plano nº 10	Aula nº 34, 35, 36 e 37	Exercitar a coordenação dinâmica, agilidade e a velocidade de reação.
Plano nº 11	Aula nº 38, 39, 40 e 41	Desenvolver o equilíbrio e a lateralidade.
Plano nº 12	Aula nº 42, 43, 44 e 45	Exercitar a coordenação oculo manual e motricidade fina.
Plano nº 13	Aula nº 46, 47, 48 e 49	Exercitar a agilidade e a coordenação motora geral.
Plano nº 14	Aula nº 50, 51, 52 e 53	Desenvolver os deslocamentos e equilíbrios.
Plano nº 15	Aula nº 54, 55 e 56	Desenvolver a lateralidade e a coordenação dos membros inferiores.
Plano nº 16	Aula nº 57, 58, 59 e 60	Desenvolver a agilidade, perícia e manipulação.
Plano nº 17	Aula nº 61, 62, 63 e 64	Exercitar a agilidade, equilíbrio e orientação espacial.
Plano nº 18	Aula nº 65, 66, 67 e 68	Desenvolver a força e a coordenação.
Plano nº 19	Aula nº 69, 70, 71 e 72	Exercitar deslocamentos e equilíbrio e a cooperação.
Plano nº 20	Aula nº 73, 74, 75 e 76	Desenvolver a coordenação oculo manual.
Plano nº 21	Aula nº 77, 78 e 79	Exercitar os objetivos abordados ao longo das aulas.
Plano nº 22	Aula nº 80, 81 e 82	Desenvolver o passe e a receção.
Plano nº 23	Aula nº 83, 84, 85 e 86	Introdução aos jogos pré-desportivos coletivos
Plano nº 24	Aula nº 87, 88, 89 e 90	Atividades e jogos.

BIBLIOGRAFIA

- DANTAS, E. H. M. *A Prática da Preparação Física*. Rio de Janeiro: Shape, 2003
- FERNANDES FILHO, J. et. al. Perfil Somatotípico e Composição Corporal de Atletas de Judô Brasileiros Masculinos Cegos e Deficientes Visuais. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, v. 11, n. 106, 2007.
- Gallahue, D. L., &Ozmun, J. C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos* (3 ed.). São Paulo: Phorte.
- MATTOS, M.; NEIRA, M. *Educação Física Infantil: Inter-Relações*. 2ª Ed. São Paulo: Phorte, 2007.
- MARQUES, A. T.; OLIVEIRA, J. M. O Treino dos Jovens Desportistas: Atualização de Alguns Temas que Fazem a Agenda do Debate Sobre a Preparação dos Mais Jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Porto, v. 1, n. 1, p. 130–137, 2001.
- THOMPSON, R. F. *O Cérebro: Uma Introdução à Neurociência*. 3ª Ed. Santos: Santos, 2005.