



**APRENDER EM
MOVIMENTO**

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

APRESENTAÇÃO



Atividade Física pressupõe todo e qualquer esforço voluntário que resulte num gasto energético acima do valor de repouso por referência. Segundo a Direção Geral da Saúde, este é um meio por excelência para a promoção da saúde cardiometabólica, músculo-esquelética e mental, sendo um dos principais promotores no desenvolvimento cognitivo, social e pessoal da criança.

Associando esta valência ao desporto acoplamos fatores que interligam um ambiente competitivo vs cooperativo permitindo trabalhar pedagogicamente a gestão de emoções como a frustração, angústia, euforia, entre outros, assim como princípios de solidariedade, companheirismo e trabalho em equipa.

Assim, Aprender em Movimento permite o desenvolvimento da personalidade da criança numa perspetiva 3D:

- (1) Domínio motor,
- (2) Domínio cognitivo e
- (3) Domínio relacional.

De acordo com a *International Society for Physical Activity and Health* programas escolares com uma abordagem transversal, direta e que visem proporcionar múltiplas experiências percetivo-motoras têm impacto direto nos resultados escolares e comportamento dos participantes em sala de aula.

Desta forma, sugere-se um programa que, numa perspetiva lúdica, permita maximizar fatores de base essenciais a um desenvolvimento psicomotor equilibrado, harmonioso e adequado.

CONTEÚDOS



A realização da atividade considera que todos os conteúdos podem e devem ser adaptados ao contexto no qual serão lecionados, adequando-os ao espaço físico disponível, condições ambientais, interesse específico e contextualizado na comunidade envolvente.

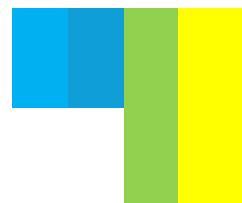
As aprendizagens são cumulativas pelo que é pressuposto a aquisição de novas competências apenas e só após as anteriores hierarquicamente terem sido aprendidas.

Conteúdos Programáticos	1Q	1º Ciclo			
		1º	2º	3º	4º
1 - Perícias e Manipulações					
Realizar ações motoras básicas com equipamentos portáteis					
2 - Deslocamentos e Equilíbrios					
Realizar ações motoras básicas de deslocamento em solo e/ou aparelhos					
3 – Jogos					
Realizar ações técnico-táticas fundamentais em situação de interpretação de jogo de acordo com o seu objetivo – Jogos infantis					
Realizar ações técnico-táticas fundamentais em situação de interpretação de jogo de acordo com o seu objetivo – Jogos Pré-desportivos					
4 – Ginástica					
Realizar habilidades gímnicas básicas no solo e/ou em aparelhos					
Realizar habilidades gímnicas no solo e/ou em aparelhos					
5 - Atividades de Exploração da Natureza					
Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza – exploração do espaço					
Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza – usando referencias escritas					

6 - Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança)

Combinar movimentos corporais fluidos e ajustados a uma estrutura rítmica – Jogos Rítmicos

Combinar movimentos corporais fluidos e ajustados a uma estrutura rítmica – iniciação à construção coreográfica



7 – Brincar sobre Rodas

Atividades e circuitos com recurso a trotinetes, bicicletas, patins e skates



APRENDIZAGENS A PROMOVER



Cada conteúdo programático pressupõe um conjunto de aprendizagens que se especificam de acordo com o desenvolvimento da criança, sendo mais ou menos transversais à sua faixa etária e diretamente proporcional ao ano letivo no qual se encontram. Numa abordagem macro do ensino espera-se que os alunos adquiram as seguintes competências:

Aprendizagens Transversais:

1. É assíduo e pontual promovendo um processo de aprendizagem consistente;
2. Respeita regras associadas à dinâmica da aula, bem como normas de segurança pessoal e coletiva;
3. Participa com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade, nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;

Aprendizagens Específicas:

4. Realiza ações motoras básicas (óculo-manuais e óculo-pedais) com equipamentos portáteis;
5. Realiza ações motoras básicas de deslocamento e equilíbrio no solo e/ou em aparelhos;
6. Realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas em contexto de jogo;
7. Explora os movimentos corporais de acordo com a estrutura rítmica apresentada;
8. Realiza habilidades gímnicas básicas encadeando e combinando ações com fluidez e harmonia de movimentos.