













EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAI

ai9.pt -



# **APRESENTAÇÃO**



**ai9**.pt **~~~~** 



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, a AEC de Expressão Físico-Motora 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 percetivomotoras 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



ai9.pt



A realização da atividade é com base no Programa Nacional para a Atividade Física e Desportiva desenvolvido pelo Ministério da Educação para o 1º Ciclo. No entanto, salienta que todos os conteúdos podem e devem ser adaptados ao contexto no qual serão lecionados, adequando-os ao espaço físico disponível, condições ambientais e 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	Aprendizagens a Promover	1º	2º
1 - Perícias e Manipulações			
Realizar ações motoras básicas c	om equipamentos portáteis.		
2 - Deslocamentos e Equilíbrios Realizar ações motoras básicas d	e deslocamento em solo e/ou aparelhos.		
3 – Jogos Realizar ações técnico-táticas fur jogo de acordo com o seu objetiv	ndamentais em situação de interpretação de vo – Jogos infantis.		
4 – Ginástica Realizar habilidades gímnicas básicas no solo e/ou em aparelhos.			
5 - Atividades de Exploração da Natureza Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza – exploração do espaço.			
<ul> <li>6 - Atividades Rítmicas e Expressivas Combinar movimentos corporais Jogos Rítmicos.</li> </ul>	(Dança) fluidos e ajustados a uma estrutura rítmica –		







### APRENDIZAGENS APROMOVER



ai9.pt



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. Na página seguinte pode consultar o programa mais detalhado, no entanto, 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;
- 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;
- 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 encandeando e combinando ações com fluidez e harmonia de movimentos.







### **Conteúdos Programáticos**

### **Aprendizagens a Promover**

1º 2º

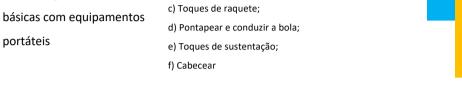
### 1 - Perícias e Manipulações

Realizar ações motoras

portáteis

a) Lançar, receber e driblar a bola;

b) Rodar o arco no solo;



### 2 - Deslocamentos e Equilíbrios

Realizar ações motoras

solo e/ou aparelhos

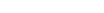
- a) Rastejar, rolar, saltar;
- b) Cair, subir e descer;
- c) Cambalhota à frente;
- d) Deslocamento em suspensão; básicas de deslocamento em
  - e) Transpor obstáculos em corrida;
  - f) Cambalhota à retaguarda;
  - g) Subir e descer o espaldar;
  - h) Salto em comprimento e altura



4 - Ginástica

Realizar ações técnicotáticas fundamentais em situação de interpretação de jogo de acordo com o seu objetivo

a) Jogos Infantis;



d) Lançar e receber o arco;

h) Saltar à corda;



### 5 - Atividades de Exploração da Natureza

a) Jogos de exploração do espaço Realizar habilidades

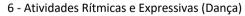
apropriadas em percursos

na natureza

b) Jogos de exploração do espaço com referências verbais

associadas





Combinar movimentos

corporais fluidos e ajustados

a uma estrutura rítmica

a) Coopera em jogos rítmicos nos quais a música é o mote para a ação (jogo da cadeira, jogo do stop, jogo dos arcos,

jogo do espelho, etc);

b) Ajustar a ação à dinâmica e estrutura musical;





