



**TEMPOS  
BRILHANTES®**

**2019/2020**

**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

**Atividade Física e Desportiva**

**Nutrizer (1º-2º)**

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
<b>Deslocamento e Equilíbrio</b>	- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo, em aparelhos e diferentes planos (plano superior, plano inclinado).	Percurso; circuitos; jogos e estafetas; com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento); exercícios de diferenciação de bases de apoio; situações de exercício individual, por pares e em grupo.	1º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polidesportivo exterior / Pavilhão ou sala polivalente (quando existente)</li> <li>- Material portátil (bolas; arcos; pinos; cordas; bastões; ringues; bancos; colchões; etc)</li> <li>- Material Fixo (balizas/tabelas/ muros)</li> </ul>	26
<b>Rítmicas e Expressivas</b>	- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.	Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro); jogo com marcação de ritmos e tempos como corpo; marcação de tempos e ritmos com objetos (ex: dribles; lançamentos; ...).			

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
<p><b>Jogos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.</li> <li>- Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.</li> </ul>	<p>Jogo dos Feiticeiros;            Barra do lenço;            Cabra Cega; Gato e o Rato; Salto ao Eixo;            Jogo da Macaca;            Jogo dos Arcos;            Jogos Tradicionais (tração com corda, gincanas, jogo da malha, ...); Jogos de mata; jogos de corrida; Jogos de perceção corporal;            Jogos de Atenção;            Jogos de Concentração;            Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com menor número de jogadores por equipa; situações de exercício individual, por pares e em grupo; entre outros.</p>			

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
<b>Perícia e Manipulação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.</li> </ul>	Atividades de manipulação de diferentes objetos como bolas de diferentes tamanhos e texturas; raqueta; arco; bastões; ringues; cordas; ...	2º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polidesportivo exterior / Pavilhão ou sala polivalente (quando existente)</li> <li>- Material portátil (bolas; arcos; pinos; cordas; bastões; ringues; bancos; colchões; etc)</li> <li>- Material Fixo (balizas/tabelas/ muros)</li> </ul>	26
<b>Jogos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.</li> <li>- Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.</li> </ul>	Jogos individuais; Jogos de oposição; Jogos de invasão; Jogos de perceção corporal; Jogos de Atenção; Jogos de Concentração; Jogos Tradicionais; Jogos de mata; Jogos de corrida; Jogos de perceção corporal; Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com menor número de jogadores por equipa; situações de exercício individual, por pares e em grupo.			

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
<b>Oposição e Luta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlar a agressividade e respeitar as regras.</li> <li>- Ajustar os comportamentos em função das ações e reações do opositor.</li> </ul>	Todas as formas de luta em situação lúdica. Jogos de empurrar com o corpo; Jogo do pisa; Jogo de oposição para tirar bola; Jogo 1x1 para tirar “rabo”; ...			
<b>Exploração da Natureza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características.</li> <li>- Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta.</li> <li>- Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente.</li> </ul>	Percursos e jogos de orientação em corrida e marcha, quer no espaço escola, quer no espaço envolvente à escola.	3º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plantas e mapas do recinto escolar e envolvente.</li> <li>- Estação de orientação (produzir)</li> </ul>	18

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
<b>Jogos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.</li> <li>- Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.</li> </ul>	<p>Jogos individuais; Jogos de oposição (equipa/individual); Jogos de invasão; Jogos de perceção corporal; Jogos de Atenção; Jogos de Concentração; Jogos Tradicionais; Jogos de mata; Jogos de corrida; Jogos de perceção corporal; Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com menor número de jogadores por equipa; situações de exercício individual, por pares e em grupo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polidesportivo exterior / Pavilhão ou sala polivalente (quando existente)</li> <li>- Material portátil (bolas; arcos; pinos; cordas; bastões; ringues; bancos; colchões; etc)</li> <li>- Material Fixo (balizas/tabelas/ muros)</li> </ul>	

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
<b>Deslocação e Equilíbrio</b>	- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo, em aparelhos e diferentes planos (plano superior, plano inclinado).	Percursos; circuitos; jogos e estafetas; com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento); exercícios de diferenciação de bases de apoio; ...			
<b>Perícia e Manipulação</b>	- Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.	Atividades de manipulação de diferentes objetos como bolas de diferentes tamanhos e texturas; raqueta; arco; bastões; ringues; cordas; ...			

Descrição	Objetivos	Atividades a desenvolver
<b>A dimensão alimentar (nutrição)</b>	- Melhorar hábitos alimentares (o que se deve e como se devem ingerir os alimentos).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades de exploração da natureza;</li> <li>- Atividades rítmicas e expressivas;</li> <li>- Iniciação aos jogos pré-desportivos e desportivos (andebol, futebol, basquetebol, voleibol, atletismo e ginástica);</li> <li>- Jogos tradicionais;</li> <li>- Atividades multidisciplinares;</li> <li>- Jogos lúdicos e atividades Nutrizer (integra as componentes motora, alimentar e o desenvolvimento intelectual, emocional e social).</li> </ul>
<b>A dimensão motora (atividades físicas - 1º e 2º anos/atividades desportivas - 3º e 4º anos)</b>	- Desenvolver habilidades psico-socio- motoras da criança.	
<b>A dimensão cognitiva e relacional crescimento saudável, concentração, o autocontrole e a gestão dos relacionamentos, etc...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver valores sociais de respeito pelo outro e de pro-atividade;</li> <li>- Desenvolver técnicas de controlo e focalização como o controlo respiratório e a concentração.</li> </ul>	



Período	Tema	Nutri	Ser	Cresce
1º Período	<b>Apresentação</b>	O que é o Nutriser.		
	<b>Desporto para a Saúde</b>	Regras alimentares	Reconhecimento corporal	Circuitos Jogos Lúdicos Jogos Pré-Desportivos Jogos de Corrida e Estafetas Jogos Individuais Jogos Coletivos Jogos Tradicionais Jogos de Equilíbrio Jogos de Oposição Jogos com o Corpo
	<b>A infância</b> (3 Outubro)	Roda dos alimentos	Auto controlo	
	<b>Alimentação</b> (16 Outubro)	Jogo da alimentação	Respeito pela diferença	
	<b>União</b> (24 Outubro)	Quantidade/Qualidade	Espírito de equipa	
	<b>Halloween</b> (31 Outubro)	Frutas	Flexibilidade	
	<b>São Martinho</b> (11 Novembro)	Frutos secos	Partilha	
	<b>Diabetes</b> (14 Novembro)	Vegetais	Respeito pelo corpo	
	<b>Dia do Não Fumador</b> (17 Novembro)	Fast-food	Respeito	
	<b>Direitos das Crianças</b> (20 Novembro)	Tubérculos	Controlo respiratório	
	<b>Independência</b> (1 Dezembro)	Diários alimentares	O outro	
	<b>Cresce</b>	NutriBingo	Igualdade	
	<b>Natal</b>	Doces	Solidariedade	

Período	Tema	Nutri	Ser	Cresce	
<b>2º Período</b>	<b>Regresso saudável</b>	Alimentação nas Férias	Obesidade	Circuitos	
	<b>Desporto para a Saúde</b>	NutriBingo	Sedentarismo	Jogos Lúdicos	
	<b>A Liberdade</b> (23 Janeiro)	Roda dos alimentos	Liberdade e Limites	Jogos Pré-Desportivos	
	<b>Cresce</b>		Cereais	Cooperação	Jogos de Corrida e Estafetas
				Controlo de Ansiedade	Jogos Individuais
	<b>Carnaval</b>	Salada de Frutas	Stress	Jogos Coletivos	
	<b>Olimpíadas Infantis</b>	Pirâmide dos Alimentos	Fair-Play	Jogos Tradicionais	
	<b>Dia do Pai</b>	Batido de Fruta	Amor	Jogos de Equilíbrio	
<b>Dia Mundial da Atividade Física</b>	Refrigerantes	Saber Estar	Jogos de Oposição		

Período	Tema	Nutri	Ser	Cresce
<b>3º Período</b>	<b>Dia da Mãe</b>	Bolo Caseiro	Família	Circuitos
	<b>Mês do Coração</b>	Água	Tabagismo	Jogos Lúdicos
	<b>Saúde</b>	Carne	Ser saudável	Jogos Pré-Desportivos
	<b>Ser</b>	Peixe	Relaxamento	Jogos de Corrida e Estafetas
	<b>Nutri</b>	Laticínios	Voluntariado	Jogos Individuais
	<b>O jogo</b>	Jogos com alimentos	Transmissão de valores	Jogos Coletivos
	<b>A Família</b> (15 Maio)	Leguminosas	Responsabilidade	Jogos Tradicionais
	<b>Obesidade</b>	Gorduras	Honestidade	Jogos de Equilíbrio
				Jogos de Oposição
				Exploração da Natureza