

## 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, a Atividade Física e Desportiva 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, a EDUGEP, sugere um programa que, de uma perspetiva lúdica, permita maximizar fatores de base essenciais a um desenvolvimento psicomotor equilibrado, harmonioso e adequado ao seu educando.



**ATIVIDADE FÍSICA  
E DESPORTIVA**

## Orientações Curriculares

**Atividades de  
Enriquecimento  
Curricular**

# AEC

## Conteúdos

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 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			■	■

## 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. 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:

### 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;

### 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.