



**TEMPOS  
BRILHANTES®**

2019/2020

**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

**Atividade Física e Desportiva**

**Nutrizer (3º-4º)**

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
<b>Jogos Pré-desportivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos.</li> <li>- Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.</li> </ul>	Bola ao capitão; stop; rabia; jogo de passes; bola ao poste; jogo mata piolho; futebol humano; jogo das bases; estafetas; etc.	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>Jogos Coletivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade.</li> <li>- Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</li> </ul>	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; Situações de exercício/ Formas jogadas; Jogo.			
<b>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.</li> </ul>	Corridas, saltos, lançamentos e estafetas.			

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
<b>Jogos Pré-desportivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos.</li> <li>- Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.</li> </ul>	Bola ao capitão; stop; rabia; jogo de passes; bola ao poste; jogo mata piolho; futebol humano; jogo das bases; estafetas; etc.	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 Coletivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade.</li> <li>- Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</li> </ul>	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; Situações de exercício/ Formas jogadas; Jogo.			
<b>Ginástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.</li> </ul>	Rolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas); Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).			

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
<b>Jogos Coletivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade.</li> <li>- Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</li> </ul>	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; Situações de exercício/ Formas jogadas; Jogo.	3º 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>	18
<b>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.</li> </ul>	Corridas, saltos, lançamentos e estafetas.			
<b>Ginástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.</li> </ul>	Rolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas); Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e 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 Nutriser (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
<b>1º Período</b>	<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	

<b>Período</b>	<b>Tema</b>	<b>Nutri</b>	<b>Ser</b>	<b>Cresce</b>
<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