



ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

ANO LETIVO 2023/2024

AFD – Atividade Física e Desportiva

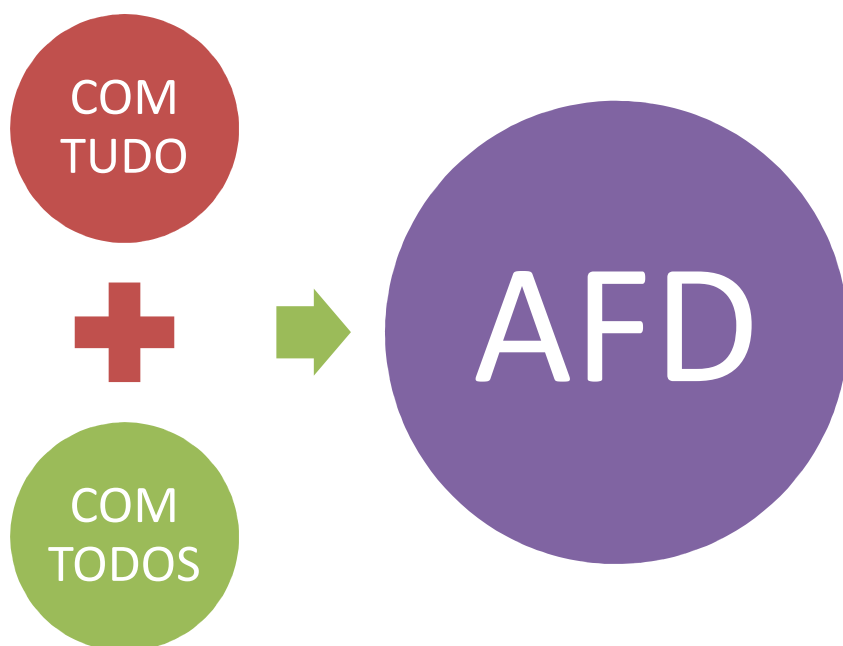
Orientações pedagógicas

1.º Ciclo do Ensino Básico

1. Introdução

A atividade de enriquecimento curricular, **AFD (atividade física e desportiva)**, procura responder às necessidades e potencialidades físicas e socioculturais dos/as alunos/as e da sociedade em que estão inseridos, aproximando-os/as das mais diversas realidades desportivas.

Pretende-se que os/as alunos/as aprendam, a ter e a desenvolver ideias, a assumir riscos, a ter noção do erro e do sucesso, do exercício individual e em grupo, a avaliarem os seus comportamentos de uma forma lúdica e a adquirirem o gosto pela prática desportiva:



Pretende-se que a prática da Atividade Física e Desportiva seja capaz de se conectar:

- **Com tudo**, isto é, permitir o desenvolvimento de todos os parâmetros da personalidade da criança: físico, cognitivo, social, moral e afetivo. Assim como possibilitar o conhecimento e o domínio de diferentes tipos de atividades desportivas.

- **Com todos**, isto é, envolver todos/as os/as alunos/as na medida em que possam ser protagonistas nas aulas, independentemente do seu nível de habilidade.

Atividade Física e Desportiva segue “As Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1.º Ciclo do Ensino Básico do Ministério da Educação” que pretendem garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam este nível etário. Importa que as crianças nesta fase possam aprender e aperfeiçoar as habilidades mais significativas e fundamentais para aprendizagens futuras, quer através de formas típicas da infância – atividades lúdicas e expressivas – quer através de práticas que as favoreçam num plano social e relacional.

Atividade Física e Desportiva tem também como princípio **envolver a comunidade** da escola e levar a escola para fora dos seus muros, de modo a que as aprendizagens se tornem mais significativas e articuladas com a realidade desportiva, através de parcerias com instituições/organizações que colaborem na realização de eventos de interesse local e nacional.

O Programa das Atividades de Enriquecimento Curricular, promovido pela Câmara Municipal da Maia, segue os princípios emanados pelo Ministério da Educação para a implementação do Programa das Atividades de Enriquecimento Curricular:

- *o tempo de recreio necessário para a brincadeira livre das crianças;*
- *o carácter lúdico das atividades, que devem orientar-se para o desenvolvimento da criatividade e das expressões;*
- *a utilização de espaços, materiais, contextos e outros recursos educativos diversificados, na comunidade, evitando-se a permanência em sala de aula;*
- *a eliminação do agendamento de trabalhos de casa;*
- *o enquadramento e apoios necessários para que todos os/as alunos/as possam participar nas atividades, independentemente das suas capacidades ou condições de saúde (...).*

2. Objetivos gerais

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:
 - a) Resistência Geral;
 - b) Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento;
 - c) Flexibilidade;
 - d) Controlo de postura;
 - e) Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado;
 - f) Controlo da orientação espacial;
 - g) Ritmo;
 - h) Agilidade.
- Cooperar com os/as companheiros/as nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o/a professor/a.
- Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

3. Metodologia

As aulas devem ser lecionadas, sob o princípio da ludicidade, procurando que as crianças aprendam numa permanente ligação com o mundo desportivo que a rodeia e consigo própria.

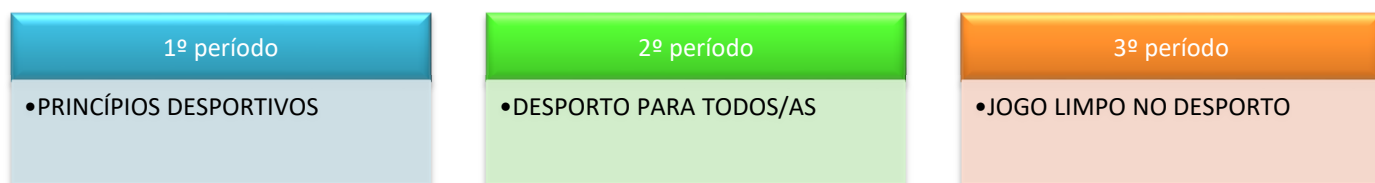
Aprender por si, fazendo, e em espírito de grupo. Deve ser permitido que o/a aluno/a seja o/a criador/a do seu próprio percurso, isto é, obtenha informação, planeie, selecione, execute, trabalhe em grupo, partilhe e critique o seu trabalho.

Os domínios/conteúdos devem ser abordados de acordo com as seguintes orientações e com a complexidade adequada ao ano de escolaridade:

	1º período	2º período	3º período
1º ano	Atividades de Relaxamento – 1 hora/semana		
2º ano			
3º ano			
4º ano			

A “Atividade de Relaxamento” trata-se de uma hora durante a qual se pretende que as crianças assumam um momento de “retorno à calma” com o uso de jogos, exercícios corporais, exercícios de respiração, histórias, músicas e outros recursos que as leve a relaxar. Durante esta hora o conteúdo é único e exclusivo em torno de atividades que levem ao relaxamento físico e mental.

Paralelamente e em parceria com a AEC CRIA + serão também abordados conteúdos de **CIDADANIA DESPORTIVA**, procurando que as crianças possam a par da prática desportiva compreender conceitos e adquirir comportamentos ético-desportivos.



As orientações seguem o Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED), de iniciativa governamental e dinamizado pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, seguindo uma proposta estruturada que fundamenta e apresenta um conjunto de estratégias didáticas, com vista a ajudar a operacionalização dos valores no/do desporto, de acordo com as orientações pedagógicas definidas nos currículos de educação física e expressão física motora.

A planificação das aulas de **AFD** deverá ser ajustada às características de cada escola (espaços, materiais e número de turmas em partilha simultânea dos mesmos). Deverá também ter em conta as aulas que decorrerão no interior da escola, em casos de más condições climatéricas. Cada professor/a poderá ajustar a sequência dos blocos de acordo com todas as contingências associadas à prática da atividade física e desportiva.

As finalidades educativas da prática da atividade física e desportiva representam o ideal humano e orientam-se especificamente para:

- O desenvolvimento das capacidades motoras dos/as alunos/as.
- A melhoria da realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas em a ação dos colegas e aplicação correta das regras.
- Promoção do desenvolvimento integral do/a aluno/a numa perspetiva interdisciplinar, de modo a favorecer o reforço da oferta educativa.
- Fomento a aquisição de hábitos e estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices da prática desportiva em Portugal.
- Fomento do espírito de *fair-play*, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes.

- Estimulação da tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da preservação do planeta e do bem-estar global.

Em simultâneo e transversal a todos os anos letivos e presente durante todo o ano letivo serão desenvolvidas Técnicas de Relaxamento. *Uma pequena pausa na rotina.* Devido à intensidade das diversas atividades realizadas no dia-a-dia das crianças, estas ficam com dificuldade em estar recetivas, calmas e atentas a todas as atividades que surgem dentro e fora da escola. É, assim, comum, a todos os anos letivos, o bloco – atividades de relaxamento. Torna-se então necessário recorrer a momentos de relaxamento que permitam às crianças controlar o seu nível de entusiasmo e de tónus muscular. Estes momentos podem ser de relaxamento mais profundo ou mais superficial, utilizando o exercício de respiração, movimento muscular (braços, pernas, cabeça, tronco) ou o silêncio.

Os blocos deverão ser desenvolvidos em articulação curricular com o professor de turma de modo a consolidar aprendizagens adquiridas, aplicando os conhecimentos/competências em contextos reais.

As orientações aqui expressas seguem em linha com a UNESCO, como agência especializada das Nações Unidas para a educação e responsável por liderar e coordenar a Agenda da Educação 2030, que é parte de um movimento global para erradicar a pobreza até 2030 através dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A educação, essencial para atingir todos esses objetivos, tem um objetivo dedicado a ela. O Objetivo 4 que visa “Assegurar a educação inclusiva e equitativa de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos/as”, que segue também como linha orientadora de todo o Programa AEC.

4. Documentos orientadores

Documento elaborado de acordo com as orientações programáticas do Ministério da Educação e Ciência e com o Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico:

- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, Atividade Física e Desportiva – orientações programáticas para o 1º ciclo do ensino básico. Lisboa. 2007
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, Autonomia e Flexibilidade Curricular – Estratégia de Educação para a Cidadania. Reunião Nacional, Lisboa. 2017.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, Aprendizagens Essenciais – Articulação com o perfil dos alunos – 1º ciclo do ensino básico – Educação Física, Lisboa. 2017.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo. 4ª Edição. Lisboa. 2015
- MANUAL PLANO NACIONAL DE ÉTICA NO DESPORTO, IPDJ. Lima, J; Marcolino, P. Lisboa: 2015.
- ÉTICA NO DESPORTO - LINHAS ORIENTADORAS PARA PROFESSORES, Instituto Luso-Ilírio para o Desenvolvimento Humano (iLIDH), Rosa, B. A. (2014).