



**TEMPOS  
BRILHANTES**  
ASSOCIAÇÃO

2018/2019  
**PLANIFICAÇÃO ANUAL**  
Nutriser (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	- Polidesportivo exterior / Pavilhão ou sala polivalente (quando existente) - Material portátil (bolas; arcos; pinos; cordas; bastões; ringues; bancos; colchões; etc) - Material Fixo (balizas/tabelas/ muros)	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>	- 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; ...	2º Período	- Polidesportivo exterior / Pavilhão ou sala polivalente (quando existente) - Material portátil (bolas; arcos; pinos; cordas; bastões; ringues; bancos; colchões; etc) - Material Fixo (balizas/tabelas/ muros)	26
<b>Jogos</b>	- Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos. - Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.	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
<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>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
<p><b>Deslocação e Equilíbrio</b></p>	<p>- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo, em aparelhos e diferentes planos (plano superior, plano inclinado).</p>	<p>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; ...</p>			
<p><b>Perícia e Manipulação</b></p>	<p>- Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.</p>	<p>Atividades de manipulação de diferentes objetos como bolas de diferentes tamanhos e texturas; raqueta; arco; bastões; ringues; cordas; ...</p>			

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).	- Atividades de exploração da natureza; - Atividades rítmicas e expressivas; - Iniciação aos jogos pré-desportivos e desportivos (andebol, futebol, basquetebol, voleibol, atletismo e ginástica);
<b>A dimensão motora (atividades físicas - 1º e 2º anos/atividades desportivas - 3º e 4º anos)</b>	- Desenvolver habilidades psico-socio- motoras da criança.	- Jogos tradicionais; - Atividades multidisciplinares; - Jogos lúdicos e atividades Nutriser (integra as componentes motora, alimentar e o desenvolvimento intelectual, emocional e social).
<b>A dimensão cognitiva e relacional crescimento saudável, concentração, o autocontrole e a gestão dos relacionamentos, etc...</b>	- Desenvolver valores sociais de respeito pelo outro e de pro-atividade; - Desenvolver técnicas de controlo e focalização como o controlo respiratório e a concentração.	



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