



**TEMPOS
BRILHANTES**
ASSOCIAÇÃO

2018/2019

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Nutriser (3^o-4^o)

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

Conteúdos	Competências a desenvolver	Atividades	Calendarização	Materiais/Recursos didáticos	Nº de aulas previstas
Jogos Pré-desportivos	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos. - Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar. 	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"> - 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
Jogos Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade. - Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros. 	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; Situações de exercício/ Formas jogadas; Jogo.			
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas. 	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
Jogos Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade. - Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros. 	Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; Situações de exercício/ Formas jogadas; Jogo.	3 ^o Período	<ul style="list-style-type: none"> - Polidesportivo exterior / Pavilhão ou sala polivalente (quando existente) - Material portátil (bolas; arcos; pinos; cordas; bastões; ringues; bancos; colchões; etc) - Material Fixo (balizas/tabelas/ muros) 	18
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo. 	Corridas, saltos, lançamentos e estafetas.			
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas. 	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
A dimensão alimentar (nutrição)	- Melhorar hábitos alimentares (o que se deve e como se devem ingerir os alimentos).	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades de exploração da natureza; - Atividades rítmicas e expressivas; - Iniciação aos jogos pré-desportivos e desportivos (andebol, futebol, basquetebol, voleibol, atletismo e ginástica); - Jogos tradicionais; - Atividades multidisciplinares; - Jogos lúdicos e atividades Nutriser (integra as componentes motora, alimentar e o desenvolvimento intelectual, emocional e social).
A dimensão motora (atividades físicas - 1º e 2º anos/atividades desportivas - 3º e 4º anos)	- Desenvolver habilidades psico-socio- motoras da criança.	
A dimensão cognitiva e relacional crescimento saudável, concentração, o autocontrole e a gestão dos relacionamentos, etc...	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Apresentação	O que é o Nutriser.		
	Desporto para a Saúde	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
	A infância (3 Outubro)	Roda dos alimentos	Auto controlo	
	Alimentação (16 Outubro)	Jogo da alimentação	Respeito pela diferença	
	União (24 Outubro)	Quantidade/Qualidade	Espírito de equipa	
	Halloween (31 Outubro)	Frutas	Flexibilidade	
	São Martinho (11 Novembro)	Frutos secos	Partilha	
	Diabetes (14 Novembro)	Vegetais	Respeito pelo corpo	
	Dia do Não Fumador (17 Novembro)	Fast-food	Respeito	
	Direitos das Crianças (20 Novembro)	Tubérculos	Controlo respiratório	
	Independência (1 Dezembro)	Diários alimentares	O outro	
	Cresce	NutriBingo	Igualdade	
	Natal	Doces	Solidariedade	

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