

Plano **BRINCAR com as EMOÇÕES**

Periodicidade (x):

Anual x

1.º Semestre

Programação das atividades

HORÁRIO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO da atividade
<p>Das 16:00-17:00</p> <p>Dia (s) da semana: - quartas feiras (turmas rotativas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saber reconhecer as diferentes emoções e como todas fazem parte da natureza humana - Perceber o que acontece quando sentimos cada uma das emoções - Aprender estratégias sobre como lidar com as emoções mais difíceis - Estabelecer uma boa relação com a professora e colegas - Saber identificar emoções através de exemplos adaptados 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de capa da atividade - Leitura do livro “O Monstro das Cores” - Atividades alusivas à história do Monstro das Cores - pintura, desenho e escrita de conteúdos relacionados com as emoções - Atividades de fortalecimento de autoestima e ferramentas para lidar com a ansiedade - Jogos e dinâmicas de grupo que permitam o convívio e boa interação entre os alunos - Momentos de relaxamento e mindfulness (se possível) 	<p>- Final do semestre</p>

Plano BRINCAR com a ATIVIDADE FÍSICA		Periodicidade (x): Anual <u>X</u> 1.º Semestre _____	
Programação das atividades			
HORÁRIO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO da atividade
Das 16:00-17:00 Dia (s) da semana: - Segunda- 3º Ano - Terça- 2º Ano - Quarta- 1/2/3/4º Ano (rotativo) - Quinta- 1º Ano - Sexta- 4º Ano	<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar a coordenação motora dos alunos; - Melhorar o equilíbrio dos alunos; - Desenvolver a agilidade e velocidade dos alunos; - Aprimorar a capacidade de manipulação de objetos; - Melhorar a resistência dos alunos; - Fortalecer o espírito de grupo; - Aprimorar a cooperação dos alunos na realização de atividades coletivas; - Melhorar a concentração dos alunos; - Promover o desenvolvimento das rotinas e regras gerais das aulas de atividade física, nomeadamente o aquecimento e o retorno à calma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos pré-desportivos (exemplos): - Jogo da apanhada; - Jogo do mata/piolho; - Jogo do futebol humano; - Númerbol. • Jogos cooperativos (exemplos): - Jogo da serpente; - Jogo do carro de mão. • Circuitos motores (exemplos): - Rolamento no colchão; - Equilíbrio na corda; - Saltos nas barreiras; - Saltos nos arcos. 	Final dos Semestres.

Plano <u>BRINCAR com as Tradições</u>		Periodicidade (x): Anual <u>__X__</u> 1.º Semestre <u>____</u>	
Programação das atividades			
HORÁRIO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO da atividade
Das 16:00-17:00 Dia (s) da semana: - Segunda-Feira - Terça-Feira - Quarta-Feira - Quinta-Feira - Sexta-Feira	- Adquirir conhecimentos nas áreas das tradições e na cultura geral; - Estimular as capacidades artísticas - Promover o desenvolvimento das artes plásticas e das artes culturais.	- Dar a conhecer as tradições pegachas e não só *Palmitos *Santinhos * Rodilhas * Comemoração de dias nacionais e internacionais - Dinamizar atividades com pessoas envolvidas nas temáticas apresentadas - Workshops - Outras atividades	Trabalhos apresentados Interesse demonstrado Pontualidade/Assiduidade

Plano <u>BRINCAR com o KARATÉ</u>		Periodicidade (x): Anual <u>_X_</u> 1.º Semestre <u>____</u>	
Programação das atividades			
HORÁRIO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO da atividade
Das 16:00-17:00 Dia (s) da semana: - segunda-feira - terça-feira - quarta-feira - quinta-feira - sexta-feira	Dar a conhecer as vantagens cognitivas e físicas das artes marciais. Melhorar a concentração das crianças, o respeito pelos outros, o espírito de entajuda e o cumprimento de regras. Manter sempre uma boa autoestima e tornar as crianças mais autónomas. Coordenação motora, agilidade, elasticidade, melhoria da condição física, maior resistência ao cansaço e conhecimento das capacidades do seu corpo.	Jogos de concentração e agilidade. Execução de movimentos coordenados entre membros superiores e inferiores. Técnicas de braços e pernas. Deslocamentos em várias direções de forma coordenada e lógica. Aprendizagem de alguns termos técnicos em língua japonesa. Competição entre várias equipas de forma a promover uma evolução saudável e sem rivalidades.	Realização de programa técnico de karate para evolução de graduação no final de cada semestre.