ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

ANO LETIVO 2025/2026

AFD – Atividade Física e Desportiva

Orientações pedagógicas

1.º Ciclo do Ensino Básico

CÂMARA MUNICIPAL DA MAIA
DIVISÃO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

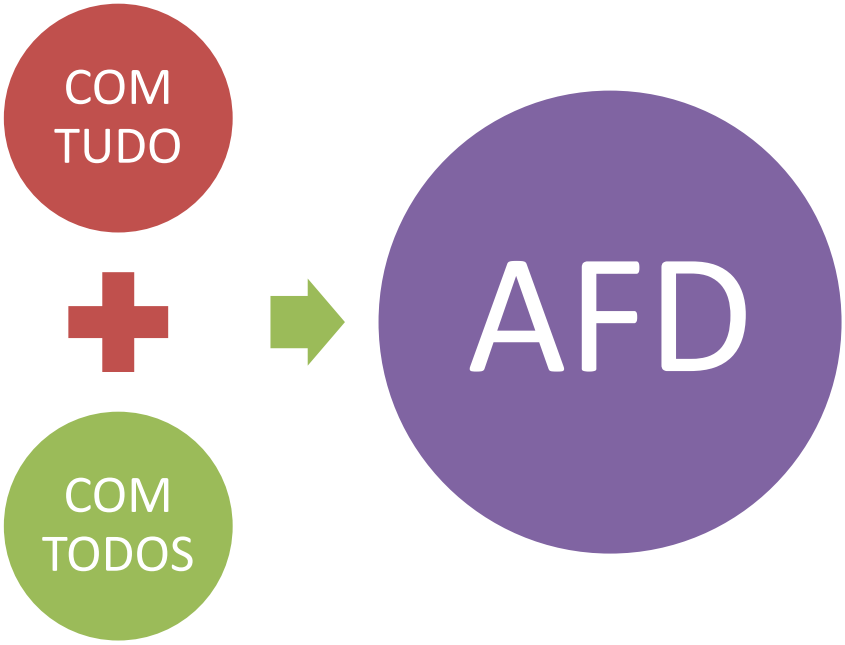
PR. DO DOUTOR JOSÉ VIEIRA DE CARVALHO 4470-202 MAIA
TEL. 229 408 600 · FAX 229 490 170 · educacao@cm-maia.pt · www.cm-maia.pt

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
DIVISÃO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

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 caráter 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 ao 4º ano	Atividades de Relaxamento – 1 hora/semana Atividades Desportivas Atividades Gímnicas Atividades Alternativas		

AFD – ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

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.

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

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.

Pretende-se que as crianças possam imaginar, ouvir, sentir e construir uma perceção de autoconfiança. Recorrendo a dinâmicas de respiração, meditação e de atenção plena conjugadas com princípios de uma educação positiva e consciente.

	Orientações
1º Período VIAGEM PELO RELAXAMENTO	• As regras do grupo da atividade de relaxamento • Mandalas • Yoga: o que é o Yoga; posições de yoga; cartas de yoga; yoga do riso. • Abraço Terapêutico • Autocuidado
2º Período CORPO E RESPIRAÇÃO CONSCIENTE	• Exercícios de respiração • Alongamentos estáticos/dinâmicos. • Relaxamento dos músculos
3º Período ATENÇÃO PLENA	• Mindful Eating • Atenção Plena aos Sons • Atenção Plena ao Olfato • Caminhada Mindfulness • Meditações orientadas • Construção de materiais para o relaxamento: Garrafas Sensoriais/Garrafas da Calma/Pau de Chuva

A marca de cada aula é um breve momento inicial de "retorno à calma", com um pequeno exercício de respiração.

Cada professor/a deve selecionar outras atividades que melhor se adequam ao contexto, ao nível, às características, às necessidades e expetativas de cada turma.

CIDADANIA DESPORTIVA

No âmbito das AEC de AFD e CIÊNCIAS CRIATIVAS serão também abordados conteúdos de cidadania desportiva, com o intuito de 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.

Ao longo dos 3 períodos letivos pressupõe-se uma relação com a comunidade que faz parte integrante de todo o processo de aprendizagem, sendo fomentada a sua colaboração em situações que envolvem desde organizações formais à livre participação de cidadãos, com o propósito de angariar parceiros que apoiem e sustentem as aprendizagens formais e não formais durante o ano letivo.

PRINCÍPIOS DESPORTIVOS

Os princípios desportivos pressupõem um conjunto de orientações que valorizam os valores da ética, *fair play*, honestidade, saúde, educação, autoestima, dedicação, trabalho de equipa, respeito pelas regras, sensibilidade e solidariedade entre participantes.
A **Ética Desportiva,** o **Desporto para Todos** e o **Projeto – Cidadania Desportiva** são princípios aplicados à prática do desporto que levam a um crescimento enquanto pessoas e enquanto cidadãos e cidadãs.

1º período	2º período	3º período
· ÉTICA DESPORTIVA	· DESPORTO PARA TODOS	· PROJETO - CIDADANIA DESPORTIVA

ÉTICA DESPORTIVA – 1º período

A ÉTICA DESPORTIVA representa uma estrutura moral existente na prática desportiva, sendo princípios que orientam ações. Neste sentido, a ética é importante na medida em que ajuda a prevenir a violência no desporto, a dopagem, o racismo, a xenofobia e a discriminação social.
A ética é um valor essencial não só para o desporto, como para a vida em sociedade e é um princípio transversal a todos os outros na medida em que implicam regras 'boas' que guiam o nosso comportamento, fazendo-nos pensar.

Valores como a verdade, a cooperação, a imparcialidade, a tolerância, a ajuda, a determinação, o respeito, a coragem, a justiça e a honestidade são agentes de conduta que orientam o nosso comportamento.

Este princípio pretende formar e educar para a cidadania através de valores como: o respeito pelas outras pessoas e pelas regras, o respeito pela privacidade, o respeito pelo próprio corpo, aprender a ganhar e a perder.

Pretende também educar para o respeito por todos os agentes desportivos -praticantes, professores/treinadores, espetadores- dentro ou fora das competições, olhando para os adversários como alguém que nos ajuda a melhorar, quer enquanto atletas, quer enquanto pessoas.

[Sugestões: criar um compromisso ético (na forma de cartazes, panfletos, livretos, etc.); criação de um Cartão Branco, enquanto farol de espírito desportivo que enaltece condutas eticamente corretas]

DESPORTO PARA TODOS – 2º período

DESPORTO PARA TODOS implica aceitar as diferenças e respeitar as capacidades de todos os praticantes, dando mais valor ao ultrapassar de dificuldades do que à conquista de vitórias, entendendo a prática do desporto como uma oportunidade de igualdade.

Neste sentido, é importante a promoção de valores éticos do desporto nos praticantes de todas as idades, através de atividades desportivas que incluam todas as pessoas e entendendo a prática desportiva como uma oportunidade de desenvolver competências físicas, psicológicas e sociais em todos os praticantes; um desporto para todos não discrimina nenhum praticante por causa da sua raça, religião, orientação sexual, língua, condição social ou económica.
[Sugestões: jogos promotores de inclusão; dinâmicas de cooperação e entreajuda/*team building*]

PROJETO – CIDADANIA DESPORTIVA – 3º período

O desenvolvimento de jogos e outras dinâmicas detêm um potencial para serem utilizados como ferramenta de educação quer para a Ética no Desporto, quer para o princípio Desporto para Todos. Este tipo de metodologia ativa permite a constatação e reflexão prática desses mesmos valores.

Projeto – Cidadania Desportiva pretende isso mesmo: a implementação de um projeto que tenha por base os princípios abordados anteriormente, quer em forma de torneios, de jogos motores/intelectuais, jogos de tabuleiro, quer através do envolvimento das famílias ou de visitas a organizações/clubes/associações.

A implementação de um projeto, por turma, de boas práticas é uma ferramenta educativa capaz de transmitir um conjunto de valores pessoais, interpessoais e cívicos.

A Câmara Municipal da Maia continuará a reger-se pelos 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 caráter 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 (...).

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. 4º 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).