

Introdução da Área Curricular de Expressão Motora

A idade Pré-Escolar é caracterizada por uma nova situação social da criança, onde tem lugar o rápido desenvolvimento físico, o aumento do peso e, em geral, a formação e o funcionamento do organismo.

Nesta etapa, a criança é frágil e a sua saúde é facilmente afectada. A actividade física nesta faixa etária está orientada para a conservação e o fortalecimento da saúde; o funcionamento normal dos órgãos internos; o rendimento do estado óptimo na excitação do sistema nervoso e o desenvolvimento dos movimentos.

A planificação da Expressão Motora, sendo um processo pedagógico, deve ser integral visando desenvolver a criança de forma saudável e harmoniosa, sendo indispensável na formação das habilidades, conhecimentos e atitudes. Para um desenvolvimento harmonioso da criança é necessário que se ensine a execução correcta das diversas habilidades motoras básicas, sendo elas importantes no aperfeiçoamento e na adaptação da criança às exigências da vida.

A actividade física na etapa Pré-Escolar deve permitir relações com outras áreas do ensino e os conhecimentos devem ser reflexos imediatos das ramificações lógicas entre as diversas aprendizagens, para poder coordená-las e que as mesmas transmitam à criança uma certa e indispensável unidade.

Na idade Pré-Escolar, os jogos constituem o principal meio de Expressão Motora, isto porque produzem o desenvolvimento de expressões motrizes da criança, tais como: andar, pular, equilibrar, etc..

Os jogos contribuem para o desenvolvimento das qualidades físicas e de hábitos concretos de higiene e de formação de carácter (iniciativa, perseverança, disposição, auto-domínio, etc.).

Contribuem também para o desenvolvimento das componentes da personalidade (inteligência, comunicação, estética, etc.).

Introdução da Área Curricular de Expressão Motora

- › Criar hábitos de higiene, postura e atitudes;
- › Desenvolver a imaginação criativa, o ritmo e a relação linguagem-movimento;
- › Desenvolver a coordenação neuro-motora e espaço-temporal;

- › Desenvolver as diferentes formas de locomoção e manipulação;
- › Desenvolver habilidades motoras básicas;
- › Desenvolver as capacidades físico-lógicas, intelectuais e sociais da criança.

Objectivos Gerais da Área Curricular da Expressão Motora na Faixa Etária dos 3 Anos

- › Criar o gosto pela prática da actividade física;
- › Desenvolver as capacidades de atenção, observação e memória;
- › Desenvolver a coordenação neuro-motora e espaço-temporal;
- › Contribuir para a formação de uma postura correcta, fazendo cócoras, flexão e extensão dos membros;
- › Desenvolver as capacidades físicas, intelectuais e sociais da criança.

PLANO TEMÁTICO

Nº	Tema	Trimestre	Carga horária
1	Ginástica	Iº	13 h
2	Jogos	IIº	12 h
3	Campismo	IIIº	13 h

TEMA 1 - Ginástica

Objectivo Geral:

- › Desenvolver as diferentes formas de locomoção e manipulação da criança.
- › Corrigir a postura da criança.

Objectivos Específicos	Subtema	Conteúdos	Actividades	Meios de Ensino	Avaliação	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolver hábitos para a postura correcta do corpo; › Desenvolver as capacidades físicas e motoras básicas; › Desenvolver novas formas de locomoção. 	› 1.1.Movimentos básicos;	<ul style="list-style-type: none"> › Correção da postura. › Desenvolvimento das capacidades físicas e motoras básicas. › Aquisição de novas formas de locomoção. 	<ul style="list-style-type: none"> › Aplicação de vários exercícios com ou sem aparelhos. › Marchas › Saltos › Exercícios de equilíbrio. 	<ul style="list-style-type: none"> › Bolas › Apitos › Fitas › Cordas de exercícios. 	› Exercício de equilíbrio.	4 horas
<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolver hábitos para a postura correcta do corpo; › Desenvolver as capacidades físicas. 	› 1.2.Exercícios de desenvolvimento físico geral;	<ul style="list-style-type: none"> › Correção da postura. › Desenvolvimento das capacidades físicas (flexibilidade, força, agilidade). › Combinação dos movimentos: força e flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> › Correção da postura da criança usando vários objectos › Realização de vários exercícios com ou sem objectos; 	<ul style="list-style-type: none"> › Bolas › Apitos Arcos › Váras › Giz › Carvão › Fita 	<ul style="list-style-type: none"> › Dança › Lançamento de objectos ao alvo 	3 horas

<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolver as diferentes formas de locomoção em vários domínios e seu sentido; › Salto › Corrida › Corrigir a postura da criança. › Fazer exercícios de orientação 	<ul style="list-style-type: none"> › 1.3.Exercícios de organização e controlo; 	<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolvimento das diferentes formas de locomoção. › Correção da postura da criança › Realização de exercícios de orientação. 	<ul style="list-style-type: none"> › Pequenas corridas › Marchas › Saltos › Exercícios de equilíbrio. 	<ul style="list-style-type: none"> › Fitas › Carvão › Apitos › Varas › Giz 	<ul style="list-style-type: none"> › Corrida › Marcha › Salto 	3 horas
<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolver capacidade para a realização e coordenação dos movimentos com ritmo. › Combinar o exercício físico ao som de uma música. › Realizar acções motoras com aparelhos; 	<ul style="list-style-type: none"> › 1.4.Exercícios de ritmo; 	<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolvimento da coordenação dos movimentos da criança através do ritmo. › Combinação de diferentes exercícios físicos ao som de uma música. › Realização de acções motoras básicas através de aparelhos; 	<ul style="list-style-type: none"> › Realização de diferentes exercícios físicos ao som de uma música; 	<ul style="list-style-type: none"> › Aparelhagem › Discos › Cassetes › Bataques › Violas; 	<ul style="list-style-type: none"> › Dança; 	3 horas

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

Sugere-se que o(a) educador(a) diversifique vários tipos de movimentos básicos, aplique exercícios com ou sem aparelhos e faça a correcção da postura da criança usando vários objectos, para tal deverá utilizar diferentes tipos de estímulos, verbais, corporais, instrumentais, assim como ensinar as diferentes interpretações de sons e ritmos.

TEMA 2 - Jogos

Objectivo Geral:

- › Conhecer as acções motoras necessárias para o domínio dos jogos
- › Desenvolver as qualidades volitivas
- › Desenvolver as destrezas motoras básicas

Objectivos Específicos	Subtema	Conteúdos	Actividades	Meios de Ensino	Avaliação	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolver premissas para a criação da vontade e valorização do jogo; › Contribuir para aquisição de uma postura correcta › Desenvolver as acções motoras para a vida 	› 2.1. Jogos de movimento (com ou sem objectos);	<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolvimento das qualidades volitivas. › Noção de grupo › Desenvolvimento da acção associada com os movimentos; 	<ul style="list-style-type: none"> › Pequenas competições › Pequenas corridas › Captura de bolas › Lançamentos; 	<ul style="list-style-type: none"> › Apito › Triângulo › Bandeiretas › Ritmos de palmas › Bolas 	<ul style="list-style-type: none"> › Captura de bolas › Pequenas corridas; 	4 horas
<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolver as capacidades físicas e motoras básicas › Desenvolver as capacidades básicas desportivas › Estimular o hábito de participação nos jogos pré-desportivos 	› 2.2. Jogos com elementos de carácter desportivo;	<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolvimento das diferentes capacidades físicas e motoras básicas. › Desenvolvimento das capacidades básicas desportivas gerais. › Socialização da criança mediante a prática dos jogos pré-desportivos. 	› Realização de vários jogos de carácter desportivo;	<ul style="list-style-type: none"> › Sacos › Cordas › Apitos 	<ul style="list-style-type: none"> › Corrida de sacos › Saltar a corda › Corridas com metas traçadas; 	4 horas

<ul style="list-style-type: none">› Desenvolver as capacidades físicas e motoras básicas.› Desenvolver a noção de ritmo.› Conciliar o binómio ritmo-movimento com as outras áreas de conhecimento.	<ul style="list-style-type: none">› 2.3.Jogos com dança	<ul style="list-style-type: none">› Desenvolvimento das capacidades físicas e motoras básicas.› Desenvolvimento da noção de ritmo.› Relacionamento do ritmo-movimento com as outras áreas de conhecimento.	<ul style="list-style-type: none">› Danças com ritmo.	<ul style="list-style-type: none">› Batuque› Aparelhagem› Chocalhos	<ul style="list-style-type: none">› Dança rítmica;	4 horas
--	---	--	---	---	--	---------

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

Sugere-se que o(a) educador(a) sensibilize e oriente a criança para a execução de diferentes formas de locomoção, assim como aquisição de uma postura correcta, através de actividades motoras que correspondam às suas necessidades vitais.

Relativamente aos jogos o educador(a) anuncia os objectivos e regras, de modo a incentivar a participação da criança.

TEMA 3 - Campismo

Objectivo Geral:

- › Conhecer as diferentes paisagens do meio circundante.

Objectivos Específicos	Subtema	Conteúdos	Actividades	Meios de Ensino	Avaliação	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolver os movimentos físicos › Orientar o sentido espaço/temporal 	› 3.1. Excursões	<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolvimento das habilidades motoras básicas bem como o fortalecimento do organismo da criança › Orientação da criança para o possível conhecimento do tempo e do meio que a rodeia. 	› Realização de caminhadas.	<ul style="list-style-type: none"> › Meios de transporte › Sinal de trânsito 	› Perguntas orais;	13 horas

SUGESTÕES METODOLÓGICAS

O(a) educador(a) planifica e conduz a actividade não só para o desenvolvimento motor, mas também a cobrir conhecimentos transversais, pois um passeio a um jardim a criança desenvolve a sua capacidade física, bem como aprende conteúdos sobre meio físico e social.