



## INTRODUÇÃO

O ensino da educação física no 1º nível de ensino joga um papel importante no desenvolvimento das diferentes qualidades físicas, assim como das diversas habilidades motoras dos educandos.

Através da prática sistemática da actividade física, o aluno atinge um estado óptimo que a torna capaz de aplicar o seu talento e potencialidades na missão de transformar a natureza.

A educação física é uma disciplina curricular que pedagogicamente bem orientada contribui para o desenvolvimento integral do homem.

A actividade física no 1º nível de ensino deve permitir relações com outras matérias de ensino e os conhecimentos devem ser reflexos imediatos das ramificações lógicas entre as diversas aprendizagens de modo a poder coordena-las.

No 1º nível, os jogos constituem o principal meio de educação física, isto porque produzem o desenvolvimento de expressões motrizes da criança tais como: andar, correr, saltar, quadripediar, rodar, pular, equilibrar, etc.

## **OBJECTIVOS GERAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO 1º NÍVEL**

0Preparar a criança, motivando- a para uma nova vida;

1Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;

2Criar hábitos de higiene, postura e atitudes;

3promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde.

## **OBJECTIVOS GERAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA 1ª E 2ª CLASSES**

0Proporcionar a aquisição de uma postura correcta;

1 desenvolver a coordenação neutro motora e o espaço temporal;

2desenvolver as capacidades físicas intelectuais e sociais da criança ( espírito colectivo, caragem, ordem, etc ;

3Relacionar o binómio linguagem e movimento, isto é fazer compreender os diferentes significados linguísticos através do gesto;

4motivar a criança para a prática desportiva através de pequenas competições.

## **CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

## **TEMA 1 - GINASTICA BÁSICA**

### **OBJECTIVOS GERAIS DO TEMA**

0 Conhecer as capacidades motoras básicas;

1 Proporcionar a aquisição de uma postura correcta;

2 despertar a imaginação, criatividade e o ritmo do movimento;

3 motivar a criança para a prática desportiva, através de pequenas competições.

### **SUB – TEMAS DA GINASTICA BÁSICA**

1. Deslocamentos
2. Saltos
3. Manipulação de bolas
4. Lançamentos
5. Exercícios de rastejar
6. Rolamentos
7. Exercícios de trepar
8. Exercícios de equilíbrio

### **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DOS SUB – TEMAS**

- Aperfeiçoar a postura e a noção de lateralidade
- Desenvolver as qualidades volitivas, ordem e disciplina;
- Aumentar as capacidades físicas através do movimento;
- Motivar a criança para a prática desportiva através de pequenas competições

## **SUGESTÕES METODOLÓGICAS**

Nas primeiras classes do ensino primário propomos que os educandos realcem-se com maior profundidade, no desenvolvimento das habilidades de correr, saltar e lançar.

Durante as aulas de ginástica básica deve-se observar as medidas de segurança para evitar lesões. Uma boa disciplina e ajuda mútua limitam os acidentes. O professor deve observar algumas medidas para evitar acidentes, tais como:

- Inspeccionar os instrumentos antes de serem utilizados;
- Eliminar os objectos e a sujidade do terreno;
- Provar os aparelhos antes de serem utilizados.

O professor deve ter um domínio visual dos alunos durante a aula. Os alunos devem evitar o uso de jóias ou objectos de outro tipo ( anéis , lápis, etc ).

## PLANIFICAÇÃO DE UM SUB – TEMA

Tema: Ginastica básica

Sub – tema: Deslocamentos

Objectivos gerais: Desenvolver diferentes formas de locomoção e manipulação.

Pré- requisito	Objectivos específicos	Conteúdo	Sugestões de actividades	Sugestões metodológicas	Meios	Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ o aluno é ágil</li> <li>▪ Possui um bom domínio do seu corpo</li> <li>▪ Desenha com segurança e maneja ferramentas simples</li> <li>▪ Possui algumas capacidades físicas e motoras</li> </ul>	<p>Aperfeiçoar a postura</p> <p>Aumentar as capacidades físicas através do movimento ( em formas combinadas, agilidade, força, destreza coordenação e espaço temporal)</p>	<p>Aperfeiçoamento da postura mediante exercícios</p> <p>Aprofundamento das capacidades físicas em formas combinadas</p>	<p>Andamento sobre uma linha recta desenhada no chão</p> <p>Andamento sobre a parte interna e externa do pé</p>	<p>O educador deve diversificar os exercícios utilizando instrumentos</p> <p>Deve explicar exercícios simples e complexas que contribuam para o fortalecimento dos alunos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bastões</li> <li>▪ Bancos Salto</li> <li>▪ Cadeiras</li> <li>▪ Bolas</li> <li>▪ Apitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exercícios de Marcha Corrida saltos</li> <li>▪ Lançamentos e captura de bolas arcos</li> </ul>

## **TEMA 2: GINÁSTICA RÍTMICA**

### **OBJECTIVOS GERAIS DO TEMA**

1. Desenvolver o sentido de ritmo e coordenação;
2. Despertar a imaginação, criatividade e o ritmo do movimento;
3. desenvolver a noção de ritmo com canto.

### **SUB – TEMA: EXERCÍCIOS DE RITMO**

#### **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DO SUB- TEMA**

- Coordenar os movimentos em função do ritmo;
- Desenvolver a criatividade rítmica dos alunos;
- Motivar a criança para a prática desportiva através dos exercícios de ritmo.

## **SUGESTÕES METODOLÓGICAS**

Os movimentos fundamentais estão dirigidos principalmente para o desenvolvimento do sentido do ritmo e habituar o aluno a realizar actividades no espaço e no tempo. O ritmo deve ser uniforme, podendo consegui-lo através de palmadas, contagem ou utilizando instrumentos de percussão.

O professor deve estar bem preparado para executar todo trabalho relacionado com exercícios de ritmo. Deve guiar a actividade respeitando a espontaneidade e a criatividade de cada aluno.

## PLANIFICAÇÃO DO SUB – TEMA

Tema: Ginástica Rítmica

Sub – tema: Exercícios de ritmo

Objectivos gerais: Desenvolver o sentido de ritmo .

Pré- requisito	Objectivos específicos	Conteúdo	Sugestões de actividades	Sugestões metodológicas	Meios	Avaliação
o aluno movimenta o seu corpo ao ritmo da música.  Tem coordenação e domínio do seu corpo  motoras com aparelhos	Desenvolver a coordenação dos movimentos com ritmo  Combinar o exercício físico ao som de uma música.  Realizar acções	Desenvolvimento da coordenação dos movimentos do aluno através do ritmo  Combinação dos diferentes exercício físico ao som de uma música.  Realização das acções motoras básicas através de aparelhos	Exercícios combinados( pernas e braços) com ritmo dado pelo professor e ao som da música	Sugere-se ao educador que utilize diferentes tipos de estímulos verbais, corporais instrumentais etc	0Apitos 1Discos 2Batuques 3Violas 4Etc	5Pequenos 6Saltos 7Exercícios 8Com 9Desenhos 10Parciais

## **TEMA 3: ATLETISMO**

### **OBJECTIVOS GERAIS DO TEMA**

0Desenvolver as qualidades físicas;

1Desenvolver as capacidades motoras;

2Desenvolver o espírito desportivo durante a execução das actividades físicas relacionadas com a sua modalidade.

**SUB – TEMAS:** - Corrida de velocidade  
- Corrida de resistências

### **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DOS SUB – TEMAS**

- Aprender habilidades motoras específicas ao atletismo;
- Reconhecer as corridas de velocidade e de resistência;
- Despertar as habilidades pré desportivas;
- Reconhecer algumas regras simples do atletismo.

## **SUGESTÕES METODOLÓGICAS**

Na 1ª e 2ª classes propõem-se que o professor se aprofunde mais no desenvolvimento das habilidades de correr, saltar e lançar.

Na corrida de velocidade deve-se programar várias actividades dirigidas fundamentalmente na consecução dos factores da rapidez que influi positivamente na reacção e frequência dos passos.

Os trabalhos devem ser de uma duração curta, introduzindo entre elas períodos de descanso activo que propiciem a recuperação do organismo da criança alterado pelo trabalho realizado.

Durante as corridas de distâncias curtas deve-se dizer aos alunos que mantenham o olhar dirigido para frente e que se não apoie com os calcanhares.

A corrida deve realizar-se na ponta dos pés com elevação dos joelhos.

Na corrida de resistência o trabalho deve ser de longa duração.

## PLANIFICAÇÃO DE UM SUB – TEMA

Tema: Atletismo

Sub – tema: Corrida de velocidade

Objectivos gerais: Desenvolver as destrezas motoras e desportivas básicas .

Pré- requisito	Objectivos específicos	Conteúdo	Sugestões de actividades	Sugestões metodológicas	Meios	Avaliação
<p>o aluno possui habilidade motores</p> <p>0Anda 1Corre 2Salta 3Rasteja 4Quadripedia</p> <p>Possui uma certa capacidade de correr em velocidade</p>	<p>Desenvolver as capacidades físicas e motoras básicas</p> <p>Incentivar o aluno para a corrida de velocidade</p>	<p>Desenvolvimento Das diferentes capacidades físicas e motoras básicas</p> <p>Socialização do aluno mediante as corridas de velocidade</p>	<p>Corrida a pés juntos com as mãos nos quadrizes</p> <p>Corrida de velocidade com mudanças de direcção</p>	<p>Sugere-se que educador ensine os alunos a correrem em diferentes posições.</p> <p>A transportarem objectos em velocidades reduzidas</p>	<p>0Paus 1Apitos 2Espaços 3Livres 4Apitos 5Etc.</p>	<p>Corridas lentas em diferentes direcções Etc.</p>

## **TEMA 4: JOGOS**

### **OBJECTIVOS GERAIS DO TEMA**

0 Conhecer as capacidades físicas coordenativas e volitivas;

1 Desenvolver o sentido de disciplina perseverança camaradagem e noção de conjunto;

2 Corrigir atitudes defeituosas observáveis nos alunos.

**Sub – temas :** - Jogos com bolas

- Jogos de correr
- Jogos de saltar
- Jogos sensoriais

### **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DOS SUBTEMAS**

1. Desenvolver a imaginação e a criatividade do aluno;
2. inculcar no aluno a noção de grupo;
3. reconhecer algumas regras simples dos jogos pré desportivas.

## **SUGESTÕES METODOLÓGICAS**

O jogos na 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> classes são encaminhados para o desenvolvimento físico da criança e podem ser utilizados como actividade independente ou como formas de actividades programadas

- Com ajuda dos jogos o aluno domina as acções motoras necessários;
- Os jogos devem ser realizadas durante 6 a 15 minutos. Efectuam-se com todo grupo ou com grupos pequenos de alunos, mas é importante que todos participem.

Nestas classes recomendam –se jogos com imitações simples e acessíveis cujas personagens sejam bem conhecidas pelos alunos.

## PLANIFICAÇÃO DE UM SUB – TEMA

Tema: Jogos

Sub – tema: Jogos de correr

Objectivos gerais: Desenvolver as acções motoras e as qualidades volutivas .

Pré- requisito	Objectivos específicos	Conteúdo	Sugestões de actividades	Sugestões metodológicas	Meios	Avaliação
Os alunos possuem mobilidade Têm equilíbrio Têm coordenação muscular Têm noção de grupo	Consolidar as capacidades físicas e motoras básicas  Contribuir para a aquisição correcta da postura	Consolidação das capacidades físicas e motoras básicas  Contribuição na aquisição correcta da postura	Jogos simples exemplo: Barra de lenço jogo dos números	O educado deve consciencializar a aluno da necessidade dos valores educativos	Apitos Bolas Batuques Palitos	Andamentos Marchas Corridas Pequenas competições

## **BIBLIOGRAFIA**

0E Yankelevick – Cultura física para crianças de três a sete anos 1 977 . Editorial Ráduga – Moscovo.

1Juegos menores: por Erika Dobler – Editorial pueblo Y educación ciudades de la Habana.

2Manuel do currículo de educação e cuidados na primeira infancia - Ministério da Assistência e Reinserção Social .