



Planificação Anual de Atividades Projeto Natour Move

O Plano Anual de Atividades Natour Move, tem por objetivo uma orientação para a atividade física e desportiva, jogos pré-desportivos e hábitos de vida saudável. São linhas orientadoras, para que de uma forma geral sejam cumpridas e adaptadas por cada um à realidade de cada grupo e escola.

Nos dias de chuva ou sempre que o tempo não o permita, deverão fazer a aula na própria sala de aula dos alunos, respeitando o espaço da professora titular e orientando o conteúdo, ou para regras teóricas de jogos, ou para a sensibilização de uma alimentação saudável, falando dos alimentos e da importância da atividade física.

Plano Anual da NATOUR MOVE 1º/2º ano – 1º Período

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
	Exploração da natureza	Realizar habilidades motoras (trepas, correr, saltar, etc.) no contato com a natureza, em conformidade com as respectivas características Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta	Percursos e jogos de orientação em corrida e marcha	Em grupo ou individualmente	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, "pavilhão"	Material de AFD da Natour	Observação direta; Interação; Iniciativa; Interesse; Empenho; Organização;
	Perícia e Manipulação	Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos;	Lançamento da bola (a um alvo e em distância) Manipulação da bola Manipulação do arco Manipulação da raquete/bola Manipulação da corda Condução de bola Drible Lançar e receber	Trabalho individual Trabalho de grupo Trabalho de pares			
	Deslocamentos e Equilíbrios	Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamentos, no solo e em aparelhos	Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer)	Trabalho individual Trabalho de grupo			

Plano Anual da NATOUR MOVE 1º/2º ano – 2º Período

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
2º Período	Jogos	Trabalhar a coordenação motora Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos Assimilar e cumprir as regras Participar com autonomia e sentido de responsabilidade	Jogos: "Coelho às tocas"/"Mãe da Licença"/ "Serpente"/"Escondidas"/ "Estátua silenciosa"/ "Mensagem"/ "Rede de Peixes"	Trabalho individual Trabalho de grupo	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, "pavilhão"	Material de AFD da Natour	Observação directa: Interação Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-avaliação
	Oposição e Luta	Realizar comportamentos em função das ações e reações do opositor, respeitando as regras e controlando a agressividade	Jogo "Rabos de raposa" Jogo da "Casa" Jogo "O caçador e a raposa" Jogo "Assalto ao castelo"	Trabalho individual Trabalho de grupo			
	Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinação de deslocamentos, e movimentos de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais.	Jogo da "Estátua" Jogo da "Cadeira" Jogo do "Espelho" (pares e/ou grupo) Hip Hop Dança Juvenil	Trabalho individual Trabalho de grupo Trabalho a pares			

Plano Anual da NATOUR MOVE 1º/2º ano – 3º Período

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades	Estratégias	Local	Recursos	Avaliação
3º Período	Jogos	Trabalhar a coordenação motora Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos Assimilar e cumprir as regras	Jogos: "Lencinho"/ "Barra dolência"/ "Mensagem"/ "Rede de Peixes"/ "Cabra cega"/ "O rei manda"/ "Apanhada"/ "Macaquinho do Chinês"/ Muro do chinês	Trabalho individual Trabalho de grupo	Escola: pátio, telheiros, campo de jogos, "pavilhão"	Material de AFD da Natour	Observação directa: Interacção Iniciativa Interesse Empenho Organização Auto-avaliação
	Oposição e Luta	Realizar comportamentos em função das ações e reações do opositor, respeitando as regras e controlando a agressividade	Jogo "Rabos de raposa" Jogo da "Casa" Jogo "O caçador e a raposa" Jogo "Assalto ao castelo"	Trabalho individual Trabalho de grupo			
	Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinação de deslocamentos, e movimentos de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais.	Jogo da "Estátua" Jogo da "Cadeira" Jogo do "Espelho" (pares e/ou grupo) Hip Hop/ Dança Juvenil	Trabalho individual Trabalho de grupo Trabalho a pares			