

# NOVAEC

# NUTRISER



ATIVIDADE FÍSICA, ATIVIDADE  
DESPORTIVA, NUTRIÇÃO

PLANIFICAÇÃO ANUAL

NÍVEL DE ESCOLARIDADE: 3º E 4º ANO



TEMPOS  
BRILHANTES®

## CONTEXTUALIZAÇÃO

O programa NutriSer visa o desenvolvimento integral das crianças numa perspetiva interdisciplinar e integrada, através da estimulação das suas capacidades e da promoção de hábitos e comportamentos de vida saudáveis, espírito desportivo e fair-play no respeito pelas regras sociais e respeito pelo outro.

**Pretende-se, com o programa NutriSer, a integração do conhecimento social, cognitivo, psico-motor e sócio-afetivo através das competências do *saber-saber, saber-ser, saber-estar e saber-fazer*. Paralelamente, almeja-se promover o desenvolvimento intelectual e psicomotor das crianças, permitindo a aquisição de conceitos e significados, bem como a articulação de diferentes domínios de aprendizagem motora, numa vertente lúdica harmoniosa.**

O programa define-se em três áreas de atividades a desenvolver, conjugando o corpo, o movimento e o jogo, sendo que as atividades não devem ser exploradas isoladamente, mas sim, enquanto parte integrante de um projeto transversal e integrador, cujo cerne se prenderá com a manutenção de um estilo de vida saudável e ativo.

Esta planificação geral foi concebida por temáticas relevantes que visam dar apoio à planificação diária do mentor. Em cada temática sugerem-se um conjunto de atividades que podem contribuir para o desenvolvimento de vários tipos de trabalho (trabalho de projeto, ensino exploratório, etc.).

Pretende-se que as atividades propostas não sejam exploradas isoladamente, ao invés devem fazer parte de um projeto maior, integrador e multifacetado. Nesta aceção, os exemplos apresentados constituem-se como meros indicativos e não esgotam as possibilidades que se colocam aos mentores, às escolas e às comunidades. Pretende-se também, sempre que as condições assim o permitam, o envolvimento da comunidade escolar, encarregados de educação e/ou representantes locais (representante da câmara municipal ou junta de freguesia) nas atividades realizada, nomeadamente nas sessões de debate ou apresentações finais.

## NOVAEC

O modelo NOVAEC, promovendo a autonomia e desenvolvimento do espírito crítico das crianças, não prevendo uma planificação rígida de conteúdos, mas sim um organograma fluído, adaptável e ajustado a cada grupo.

Ainda assim, prevê-se uma estrutura, de acordo com os conteúdos e objetivos de cada programa, com as seguintes fases:

FASE 1	Semana(s) 1	Dinâmicas de grupo, apresentação dos programas	Ao longo da primeira semana o/a mentor(a) deverá dar-se a conhecer, criando os primeiros laços com o grupo de crianças correspondente. Nesta fase deverá iniciar também o processo de auscultação dos interesses particulares das crianças bem como a contextualização geral do âmbito do programa base do projeto a ser desenvolvido.
FASE 2	Semana(s) 2 a 4	Laboratório de escuta criativa e estruturação do projeto de grupo	As três semanas seguintes serão dedicadas ao conhecimento mais profundo do programa, assumindo o/a mentor(a) o papel de facilitador da aprendizagem – nesta fase deverá ser aguçada a curiosidade das crianças para o tema base, incentivando a pergunta, a pesquisa e a busca pela resposta. De seguida, com esta base, será iniciado o debate de grupo para a tomada de decisão do projeto a elaborar. Por fim, serão enunciados os passos a tomar para a elaboração do projeto bem como a criação de equipas responsáveis pelas diversas fases do mesmo. O projeto poderá responder a um problema identificado ou a uma preocupação ou objetivo das crianças na sua escola ou comunidade, bem como resultar de uma necessidade identificada no decurso destas primeiras semanas e que se insere no âmbito do projeto, sendo a área de intervenção de cada projeto o meio para a realização do mesmo.
FASE 3	Semana(s) 5 a 10	Elaboração do projeto de grupo	Nas semanas seguintes será desenvolvido o projeto nas suas diferentes fases, segundo a planificação elaborada nas semanas anteriores. Os projetos, ainda que devidamente planificados, deverão ser flexíveis o suficiente de modo a acomodar os ajustes e alterações que se vejam necessárias ao longo da sua elaboração.
FASE 4	Semana(s) 11 a 12	Conclusão do projeto e momento de abertura à comunidade	As duas últimas semanas serão dedicadas à conclusão do projeto, bem como à planificação e organização do momento de partilha do mesmo com a comunidade. Este momento de partilha poderá assumir as mais diversas formas, de acordo com a natureza de cada projeto, como por exemplo: organização de uma exposição, uma campanha ou evento, torneio, momento de participação das famílias, colegas de outros grupos ou outros elementos da comunidade, etc. Todos os momentos de partilha deverão ser previamente articulados com a direção do Agrupamento de Escolas, estando garantido o cumprimento de todos os procedimentos de normas necessários.

O programa **NUTRISER** pressupõe a abordagem dos seguintes temas e conteúdos, para os quais poderão ser dinamizadas as atividades abaixo sugeridas, **enquanto indutores de projeto e integradas no projeto individual de cada grupo**, de forma direta ou indireta:

Tema e conteúdos	Intencionalidade Educativa	Atividades sugeridas	Materiais Recursos Didáticos
<b>Jogos Pré Desportivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Proporcionar atividades de participação em jogos pré-desportivos, ajustados à iniciativa das crianças, qualidades motoras e às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo.</li> <li>· Proporcionar atividades que permitam à criança realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.</li> <li>· Promover o desenvolvimento das capacidades motoras das crianças;</li> <li>· Potenciar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos/as colegas e aplicando corretamente as regras;</li> <li>· Promover o desenvolvimento integral das crianças, numa perspetiva interdisciplinar.</li> <li>· Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilo de vida saudáveis.</li> <li>· Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bola ao capitão;</li> <li>· Stop;</li> <li>· Rabia;</li> <li>· Jogo dos passes;</li> <li>· Bola ao poste;</li> <li>· Jogo do Mata;</li> <li>· Piolho;</li> <li>· Futebol humano;</li> <li>· etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pavilhão ou sala;</li> <li>· Ginásio;</li> <li>· Material portátil (bolas; arcos; cones; cordas; etc.)</li> <li>· Computador;</li> </ul>
<b>Basquetebol   Voleibol   Futebol   Andebol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Proporcionar atividades formativas em que as crianças cooperem para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos (Futebol, Andebol, Basquetebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</li> <li>· Proporcionar atividades que permitam à criança realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.</li> <li>· Estimular o desenvolvimento das capacidades motoras das crianças;</li> <li>· Promover o desenvolvimento integral das crianças, numa perspetiva interdisciplinar.</li> <li>· Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilo de vida saudáveis.</li> <li>· Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Situações de exercício individual e a pares;</li> <li>· Formas simplificadas de jogo reduzido.</li> </ul>	

Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Implementar atividades que visem a composição e realização por parte das crianças da ginástica (solo, aparelhos, rítmica), as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>· Proporcionar atividades que permitam à criança realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.</li> <li>· Promover o desenvolvimento das capacidades motoras das crianças;</li> <li>· Potenciar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos/as colegas e aplicando corretamente as regras;</li> <li>· Promover o desenvolvimento integral das crianças, numa perspetiva interdisciplinar.</li> <li>· Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilo de vida saudáveis.</li> <li>· Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rolamentos;</li> <li>· Posições de Equilíbrio;</li> <li>· Deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas);</li> <li>· Manipulação de materiais (bolas, arcos e cordas).</li> </ul>	
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Implementar atividades que visem a realização de saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares do atletismo.</li> <li>· Proporcionar atividades que permitam à criança realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.</li> <li>· Promover o desenvolvimento das capacidades motoras das crianças;</li> <li>· Potenciar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos/as colegas e aplicando corretamente as regras;</li> <li>· Promover o desenvolvimento integral das crianças, numa perspetiva interdisciplinar.</li> <li>· Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilo de vida saudáveis.</li> <li>· Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Corridas;</li> <li>· Saltos,</li> <li>· Lançamentos;</li> <li>· Estafetas.</li> </ul>	
Nutrição	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Promover hábitos alimentares saudáveis (o que se deve e como se devem ingerir os alimentos).</li> <li>· Promover a saúde das crianças através da educação para a saúde, especificamente em matéria de alimentação saudável e atividade física.</li> </ul> <p>integral das crianças, numa perspetiva interdisciplinar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilo de vida saudáveis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Atividades multidisciplinares;</li> <li>· Jogos lúdicos.</li> <li>· Alimentação de um atleta;</li> </ul>	



<b>Cognitivo e Relacional</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Implementar atividades que visem a calma, concentração e relaxamento da criança através de exercícios simples de respiração e meditação.</li><li>· Potenciar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos/as colegas e aplicando corretamente as regras;</li><li>· Promover o desenvolvimento integral das crianças, numa perspetiva interdisciplinar.</li><li>· Estimular a tomada de consciência para o usufruto da natureza numa perspetiva da sua preservação.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Técnicas de meditação;</li><li>· Roda da confiança;</li><li>· Jogo da confiança;</li></ul>	
-------------------------------	--	--	--

# NOVAEC

