

ATIVIDADES CIRCUM-ESCOLARES

Colégio de
S. João de Brito



CONTEÚDO

APRESENTAÇÃO	3
PERCURSO DO 1.º ANO	4
PERCURSO DO 2.º ANO	5
PERCURSO DO 3.º ANO	6
PERCURSO DO 4.º ANO	7
PERCURSO DO 5.º ANO	8
PERCURSO DO 6.º ANO	9
AS ATIVIDADES	10
Andebol	10
Atletismo	11
Artes Plásticas	11
Basquetebol	12
Ciência Divertida	13
Eletrónica	13
Eletrónica Criativa.....	14
Futebol	14
Ginástica desportiva e trampolins.....	15
Jogos desportivos coletivos	15
Jogos pré-desportivos	16
Judo	16
Patinagem.....	17
Teatro	18
Voleibol	19
Xadrez	19

APRESENTAÇÃO

As Atividades Circum-Escolares (ACE) integram os planos curriculares do Projeto Educativo do Colégio de S. João de Brito. Procuram potenciar aprendizagens no âmbito das áreas da dimensão académica, em articulação com as aprendizagens das restantes disciplinas do currículo.

Destinam-se aos alunos do 1.º CEB e do 2.º CEB e são de inscrição e frequência obrigatórias. Estão incluídas no horário curricular dos alunos, correspondendo a dois tempos letivos semanais, de acordo com a seguinte distribuição:

Horários

1.º e 2.º anos

6.ª feira, das 13h50 às 14h50 e das 15h05 às 16h05

3.º e 4.º anos

3.ª feira, das 13h50 às 14h50 e das 15h05 às 16h05

5.º e 6.º anos

4.ª feira, das 14h15 às 15h15 e das 15h20 às 16h20

As ACE oferecem aos alunos do 1.º e do 2.º CEB oportunidade para experimentarem diversas atividades em áreas artísticas e desportivas que lhes permitem enriquecer o currículo obrigatório e desenvolverem ou descobrirem competências e talentos. A seleção das atividades a integrar estes percursos obedece essencialmente a critérios pedagógicos, havendo a preocupação de, por um lado, diversificar as atividades, para que os alunos possam ter acesso a diferentes aprendizagens, e de, por outro, articular os objetivos a atingir em cada atividade com os objetivos definidos para as disciplinas curriculares, para que sejam trabalhados conteúdos comuns de modo mais eficaz.

Os alunos podem ainda inscrever-se em atividades extracurriculares (AEC) e no desporto colegial, que oferece um quadro competitivo através de torneios internos e externos, tendo, assim, a possibilidade de aprofundar a sua experiência e de aperfeiçoar competências pessoais, sociais e relacionais.

Na medida em que estão integradas no currículo, o desenvolvimento destas atividades coincide com o período letivo, tendo um funcionamento idêntico ao das restantes disciplinas em termos de avaliação e assiduidade. Serão constituídos três grupos com 30 alunos cada, provenientes das três turmas do mesmo ano escolar, que passarão rotativamente pelas mesmas atividades ao longo do ano, de acordo com os percursos predefinidos, que incluem, todavia, algumas atividades em opção, para que a proposta possa ser mais ajustada ao perfil do aluno quando desejável. Estes grupos serão constituídos pelo Colégio. Nas tabelas seguintes, apresentamos os percursos.

PERCURSO DO 1.º ANO

6.ª FEIRA

		1.º período	2.º período	3.º período
Grupo 1	13h50-14h50	Patinagem	Trampolins	Artes Plásticas
	15h05-16h05	Judo	Teatro	Jogos Pré-desportivos
		Xadrez		
Grupo 2	13h50-14h50	Artes Plásticas	Patinagem	Trampolins
	15h05-16h05	Jogos Pré-desportivos	Judo	Teatro
			Xadrez	
Grupo 3	13h50-14h50	Trampolins	Artes Plásticas	Patinagem
	15h05-16h05	Teatro	Jogos Pré-desportivos	Judo
				Xadrez

PERCURSO DO 2.º ANO

6.ª FEIRA

		1.º período	2.º período	3.º período
Grupo 1	13h50-14h50	Teatro	Jogos Pré-desportivos	Judo
				Xadrez
	15h05-16h05	Trampolins	Artes Plásticas	Patinagem
Grupo 2	13h50-14h50	Judo	Teatro	Jogos Pré-desportivos
		Xadrez		
	15h05-16h05	Patinagem	Trampolins	Artes Plásticas
Grupo 3	13h50-14h50	Jogos Pré-desportivos	Judo	Teatro
			Xadrez	
	15h05-16h05	Artes Plásticas	Patinagem	Trampolins

PERCURSO DO 3.º ANO

3.ª FEIRA

		1.º período	2.º período	3.º período
Grupo 1	13h50-14h50	Eletrónica Criativa	Patinagem	Trampolins
		Atletismo		
	15h05-16h05	Jogos Desportivos Coletivos	Ciência Divertida	Teatro
Grupo 2	13h50-14h50	Trampolins	Eletrónica Criativa	Patinagem
			Atletismo	
	15h05-16h05	Teatro	Jogos Desportivos Coletivos	Ciência Divertida
Grupo 3	13h50-14h50	Patinagem	Trampolins	Eletrónica Criativa
				Atletismo
	15h05-16h05	Ciência Divertida	Teatro	Jogos Desportivos Coletivos

PERCURSO DO 4.º ANO

3.ª FEIRA

		1.º período	2.º período	3.º período
Grupo 1	13h50-14h50	Teatro	Jogos Desportivos Coletivos	Ciência Divertida
	15h05-16h05	Trampolins	Eletrónica Criativa Atletismo	Patinagem
Grupo 2	13h50-14h50	Ciência Divertida	Teatro	Jogos Desportivos Coletivos
	15h05-16h05	Patinagem	Trampolins	Eletrónica Criativa Atletismo
Grupo 3	13h50-14h50	Jogos Desportivos Coletivos	Ciência Divertida	Teatro
	15h05-16h05	Eletrónica Criativa Atletismo	Patinagem	Trampolins

PERCURSO DO 5.º ANO

4.ª FEIRA

		1.º período	2.º período	3.º período
Trampolins 30	14h15-15h15	Trampolins	Trampolins	Trampolins
	15h20-16h20	Eletrónica	Futebol	Xadrez
		Judo	Andebol	Atletismo
Basquetebol 30	14h15-15h15	Voleibol	Andebol	Xadrez
		Judo	Futebol	Atletismo
	15h20-16h20	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol
Artes Plásticas 20	14h15-15h15	Eletrónica	Xadrez	Andebol
		Futebol	Atletismo	Voleibol
	15h20-16h20	Artes Plásticas	Artes Plásticas	Artes Plásticas
Teatro 20	14h15-15h15	Xadrez	Eletrónica	Andebol
		Atletismo	Judo	Futebol
	15h20-16h20	Teatro	Teatro	Teatro
Natação 20	14h14-15h15	Eletrónica	Andebol	Voleibol
		Atletismo	Judo	Futebol
	15h20-16h20	Natação	Natação	Natação

PERCURSO DO 6.º ANO

4.ª FEIRA

		1.º período	2.º período	3.º período
Trampolins 30	14h14-15h15	Andebol	Voleibol	Eletrónica
		Atletismo	Futebol	Judo
	15h20-16h20	Trampolins	Trampolins	Trampolins
Basquetebol 30	14h14-15h15	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol
	15h20-16h20	Andebol	Eletrónica	Voleibol
		Atletismo	Judo	Futebol
Artes Plásticas 20	14h14-15h15	Artes Plásticas	Artes Plásticas	Artes Plásticas
	15h20-16h20	Xadrez	Futebol	Andebol
		Atletismo	Voleibol	Judo
Teatro 20	14h14-15h15	Teatro	Teatro	Teatro
	15h20-16h20	Voleibol	Xadrez	Eletrónica
		Futebol	Atletismo	Andebol
Natação 20	14h14-15h15	Natação	Natação	Natação
	15h20-16h20	Andebol	Voleibol	Eletrónica
		Futebol	Atletismo	Judo

AS ATIVIDADES

Andebol

PROGRAMA

O andebol é um jogo de partilha, em que o conceito do coletivo estimula a competitividade saudável e o trabalho colaborativo, proporcionando um desenvolvimento global do aluno. Este desporto favorece a interação com os colegas de equipa na busca de um objetivo comum e também a interação com os adversários. Promove ainda a disciplina no cumprimento das regras e o respeito pelos treinadores e árbitros.

OBJETIVOS

Aprender a interagir com os colegas de equipa e com os adversários.

Ganhar gosto pela modalidade.

Conhecer as regras do jogo.

Desenvolver os princípios básicos do jogo de andebol, como passar, desmarcar, driblar e rematar.



Atletismo

PROGRAMA

As atividades de atletismo privilegiam a aprendizagem e o aperfeiçoamento de gestos técnicos de corrida, incluindo a postura, o ritmo e a coordenação dos movimentos dos braços, assim como o treino de velocidade. Simultaneamente, os alunos poderão praticar a execução de saltos horizontais (comprimento) e verticais (altura e vara), além do treino de técnicas básicas de lançamento de engenho, como o dardo de iniciação (vortex) e a bola. Os exercícios propostos são alinhados com o desenvolvimento físico, motor e social dos alunos.

OBJETIVOS

Desenvolver habilidades motoras básicas, como correr, saltar e lançar.

Compreender as regras de segurança do atletismo.

Fortalecer a condição física geral e as competências de socialização.



Artes Plásticas

PROGRAMA

Nas atividades de Artes Plásticas, pretende-se desenvolver o prazer da realização de experiências artísticas diversas através da experimentação de diferentes materiais, suportes e técnicas, da exploração das formas e cores, dos volumes e superfícies, desenvolvendo a capacidade de observação e expressão visual, a destreza manual e a descoberta sensorial. As atividades pretendem despertar os alunos para a função que as artes podem ter na vida de cada um e no ambiente que os rodeia. Trabalhar-se-á a arte como transmissão de ideias, visões e emoções, como meio de comunicação universal que transcende as barreiras linguísticas e culturais, como forma de expansão do conhecimento, de estimulação da mente e da criatividade, de preservação da história e cultura das sociedades, de união e inclusão social e, por fim, como meio de alívio de stress e de promoção do bem-estar emocional.

OBJETIVOS

Experimentar processos próprios das diferentes formas de arte.

Imaginar e conceber maneiras inovadoras de abordar temas.

Entender a arte como uma forma de comunicação, de interação e como meio para alcançar objetivos.

Valorizar o papel das várias formas de expressão artística e do património material e imaterial na vida e na cultura das comunidades.



Basquetebol

PROGRAMA

A atividade de basquetebol pretende ser divertida e educativa, focando-se no desenvolvimento de habilidades básicas e na compreensão das regras do jogo. Permite promover o desenvolvimento físico, a coordenação motora e a socialização entre os alunos, ao mesmo tempo que desenvolve o interesse e a curiosidade pelo basquetebol.

OBJETIVOS

Conhecer os fundamentos técnicos e táticos: drible, passe, lançamentos e jogo 3x3.

Conhecer e compreender as regras principais do jogo, saber as infrações mais comuns (faltas pessoais e técnicas) e aprender as consequências dessas infrações.

Explorar a desmarcação e as movimentações com e sem bola; saber e experimentar as diferentes posições e funções de cada uma.

Realizar exercícios que melhorem a condição física geral: resistência, velocidade, força, flexibilidade e coordenação.

Desenvolver a colaboração, incluindo a capacidade de prevenir e gerir conflitos, trabalhando em equipa com um objetivo comum.

Desenvolver a liderança, dirigindo, orientando e inspirando os outros.

Ser capaz de perseverar na realização de uma tarefa ou no cumprimento de um objetivo.

Ciência Divertida

PROGRAMA

A Ciência Divertida alia a vertente educativa à vertente experimental e lúdica, envolvendo as crianças em atividades divertidas, despertando-as para o mundo da ciência, através da experimentação e da observação. Na Ciência Divertida é promovido o modelo STE(A)M- Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática (*Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics*), como forma de estimular o conhecimento através de experiências práticas que todas as crianças podem fazer, com um nível de complexidade que vai evoluindo consoante o nível em que os alunos se encontram. As crianças podem frequentar as atividades sem repetir as experiências.

OBJETIVOS

Usar conhecimentos e princípios científicos para entender o contexto, testar hipóteses e tomar decisões.
Executar operações técnicas, segundo uma metodologia de trabalho adequada, para atingir um objetivo ou chegar a uma decisão ou conclusão fundamentada.
Identificar, analisar e avaliar situações, ideias e informações para formular respostas e soluções.
Fazer perguntas e demonstrar abertura de espírito e curiosidade.
Trabalhar em equipa com um objetivo comum, incluindo a capacidade de prevenir e gerir conflitos.

Eletrónica

PROGRAMA

Nesta atividade, proporcionará aos alunos conhecimentos básicos de eletricidade por meio de atividades práticas de montagem de circuitos simples, estimulando a criatividade, o raciocínio lógico e a segurança.

OBJETIVOS

O objetivo é estimular nos alunos a curiosidade e o conhecimento para compreender como funcionam os circuitos, bem como os sistemas de segurança, que todos os dias utilizam em casa quando utilizam a eletricidade e possam projetar pequenas ligações elétricas
Poderão juntos explorar, criar e aprender o que parece tão simples como Ligar e desligar um interruptor!

Eletrónica Criativa

PROGRAMA

Nesta atividade, os alunos poderão criar seus próprios brinquedos que acendem luzes, fazem barulho ou se movem. Irão explorar o mundo da eletrónica de uma forma divertida e segura, aprendendo como funcionam os circuitos, os componentes eletrónicos e como transformar ideias em realidade!

Poderão montar circuitos simples usando LEDs coloridos, buzinas, motores e muito mais. Poderão aprender a controlar esses componentes com botões, interruptores, sendo incentivados a criar os seus próprios brinquedos eletrónicos!

Além de aprender, vão divertir muito, criando projetos criativos e inovadores.

OBJETIVOS

O objetivo é estimular nos alunos a criatividade, curiosidade e vontade de descobrir como a eletricidade pode transformar ideias em ações, fazendo parte dessa aventura eletrizante e aprender brincando!

Poderão juntos explorar, criar e aprender a magia da eletrónica!

Futebol

PROGRAMA

O futebol é a modalidade cujas características técnicas e regras são mais conhecidas dos alunos. É um desporto coletivo de invasão, para o qual os alunos apresentam uma boa aptidão e no qual mais dificilmente os alunos podem bloquear o jogo, por egocentrismo, na posse de bola. O ensino do futebol nas ACE baseia-se no modelo assente nos seguintes pressupostos:

Aprendizagem das ações técnicas da modalidade, em situações analíticas;

Aprendizagem de ações técnico-táticas através de formas mais simples de jogo, com complexidades e abrangência crescentes;

Desenvolvimento das competências técnico-táticas do aluno e do grupo, no âmbito de situações reduzidas de jogo que permitem diferentes etapas de ensino.

OBJETIVOS

Cooperar com os colegas, quer nos exercícios, quer no jogo, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas aplicando, assim, a ética do jogo e as suas regras.

Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnicas: receção, passe, condução e remate.

Desmarcar-se, em situação de jogo, no ataque, garantindo largura e profundidade.

Marcar o seu atacante, em situação de jogo, na defesa, procurando dificultar a ação ofensiva.



Ginástica desportiva e trampolins

PROGRAMA

Esta atividade propõe a iniciação às atividades gímnicas, desenvolvendo as capacidades motoras do aluno, de forma pedagógica, estruturada, progressiva e orientada, através da execução de saltos de tapete e saltos de minitrampolim.

OBJETIVOS

Desenvolver as capacidades motoras e o gosto pela prática gímica.
Aprofundar as competências e das qualidades de carácter e atitudes presentes nas áreas da dimensão académica.

Jogos desportivos coletivos

PROGRAMA

Nesta atividade, os alunos contactam com a história de cada modalidade que integra os jogos desportivos coletivos. As atividades propostas centram-se na aprendizagem dos elementos técnicos, táticos e regras desportivas das modalidades.

OBJETIVOS

Escolher o gesto técnico (percepção e interpretação das situações).
Refletir sobre a causa do sucesso ou insucesso da sua ação.
Comentar as atividades em grupo.
Interessar-se e empenhar-se na prática desportiva.
Compreender as regras.
Desenvolver capacidades motoras.
Desenvolver a cooperação e a comunicação no contexto do trabalho de equipa.

Jogos pré-desportivos

PROGRAMA

Os jogos pré-desportivos representam a iniciação à prática desportiva, numa vertente recreativa e lúdica, tendo uma maior flexibilidade dos objetivos e das regras. Estas atividades são importantes para aprimorar as habilidades sociais dos participantes e contribuem para o desenvolvimento das suas capacidades motoras.

OBJETIVOS

Desenvolver a motricidade, sendo melhoradas as atitudes percetivo-motoras em atividades como o saltar, o correr e o jogar. Manifestar interesse e empenho na prática desportiva.

Judo

PROGRAMA

Atividade promovida pela Escola de Judo Nuno Delgado, que promove o autoconhecimento e a autoconfiança por via de exercícios de controlo muscular, de aperfeiçoamento de reflexos, a par do desenvolvimento do raciocínio, do carácter, da concentração e do respeito. Não tendo carácter competitivo (ausência de quadro competitivo), termina com a passagem de cinto no final da atividade.

Observação: são fornecidos um casaco e um cinturão para a prática da atividade, que deverão ser devolvidos no final do período ou ano letivo.

OBJETIVOS

Desenvolver o respeito pelos colegas e professor.
Cooperar com os colegas na realização dos exercícios.
Aprofundar o autocontrolo emocional e comportamental.
Desenvolver a coordenação geral.
Respeitar as regras durante a realização de exercícios que implicam o contato físico.



Natação

DESTINATÁRIOS

Alunos do 2.º CEB

PROGRAMA

As atividades de natação proporcionam a adaptação ao meio aquático, contribuindo para que os alunos saibam estar em segurança na água, e integra a prática dos quatro estilos (costas, crawl, bruços e mariposa). Esta modalidade oferece inúmeros benefícios para a saúde física (movimenta grande parte dos músculos e articulações do corpo) e para a saúde mental, sendo, por isso, uma das atividades desportivas mais completas.

OBJETIVOS

Aperfeiçoar a capacidade de respirar, mergulhar e saltar para dentro de água.
Aprender a propulsão e a rotação de braços nas técnicas de crawl e costas (inicial).
Aprofundar as técnicas de crawl e costas, aprendendo as respetivas partidas e viragens.
Aprender a técnica de bruços.
Aperfeiçoar as técnicas de crawl, costas e bruços.
Dominar as viragens de todos os estilos, assim como as viragens de 100 metros estilos.

Patinagem

PROGRAMA

A patinagem é desenhada para promover o desenvolvimento físico, a coordenação motora e o equilíbrio dos alunos, além de proporcionar momentos de lazer e diversão. Nesta atividade, são ensinadas as técnicas básicas de patinagem, de forma segura e gradual, adaptando-se às capacidades e necessidades de cada faixa etária. Durante as aulas, os alunos aprendem também a importância do uso adequado dos equipamentos de proteção. A progressão das habilidades vai desde os primeiros passos na patinagem até a execução de movimentos mais complexos e a participação em pequenos circuitos e jogos que estimulam a destreza e a confiança. Além dos benefícios físicos, a patinagem também trabalha aspetos emocionais e sociais, como a superação de medos, a perseverança, a liderança e o trabalho em equipa. As aulas são estruturadas de modo a fomentar um ambiente de apoio e incentivo mútuo, onde cada aluno é encorajado a dar o seu melhor e a celebrar as conquistas individuais e coletivas. Esta disciplina contribui significativamente para o bem-estar e o desenvolvimento integral dos alunos, proporcionando uma base sólida para a prática de vários desportos.

OBJETIVOS

Desenvolver o equilíbrio e coordenação:
Manter o equilíbrio sobre os patins.
Realizar exercícios básicos de coordenação, como patinar em linha reta e fazer curvas simples.
Aprender técnicas básicas de patinagem:

Adotar a postura correta enquanto patina.

Usar o travão dos patins de forma segura.

Promover a segurança e evitar de acidentes:

Conhecer a importância do uso de equipamentos de proteção, como capacetes, joelheiras, cotoveleiras e protetores de pulso.

Aprender a cair de forma segura para minimizar lesões.

Desenvolver a resistência física e a agilidade:

Realizar atividades que aumentam a resistência cardiovascular através da patinagem.

Realizar exercícios e jogos que promovem a agilidade e a rapidez de movimentos.

Participar em jogos e atividades lúdicas:

Dominar jogos que utilizem a patinagem, como corridas e pistas de obstáculos.

Participar em atividades lúdicas que desenvolvam a socialização e a cooperação.

Nota: é obrigatório o uso de meias.



Teatro

PROGRAMA

A atividade de teatro visa promover o desenvolvimento integral dos alunos através da expressão dramática. As aulas de teatro têm como foco principal a construção de habilidades sociais, emocionais e cognitivas. Os alunos são incentivados a participar de diversas práticas teatrais, como a improvisação, a criação de personagens e a participação na criação de peças.

OBJETIVOS

Desenvolver a expressão verbal e corporal.

Aperfeiçoar a literacia: ler, compreender, interpretar e usar a linguagem escrita.

Fortalecer a autoconfiança em situações de exposição pública.

Desenvolver competência de trabalho em equipa, atitudes de colaboração e cooperação, essenciais para o sucesso da montagem de uma apresentação teatral e para a sua apresentação.



Aprofundar a sensibilidade e empatia face ao outro, sendo capaz de gerir e de prevenir conflitos.
Aperfeiçoar a autoconsciência e a valorização cultural e social.
Fortalecer a criatividade.

Voleibol

PROGRAMA

O voleibol, enquanto modalidade desportiva, contribui significativamente para o desenvolvimento físico, emocional e social dos alunos. Este desporto de equipa não só melhora a condição física dos alunos, promovendo a coordenação motora, a resistência e a agilidade, mas também incute importantes valores educativos e sociais. A prática regular de voleibol promove o trabalho em equipa, a cooperação e a comunicação eficaz entre os colegas. Os alunos aprendem a importância da disciplina, da perseverança e do respeito pelos adversários e pelos companheiros de equipa. Estas competências e valores são transferíveis para outras áreas da vida escolar e pessoal, contribuindo para a formação de indivíduos equilibrados e responsáveis.

OBJETIVOS

Desenvolver competências comunicativas, colaborativas, a autonomia e a resiliência.
Aprofundar o pensamento crítico.

Xadrez

PROGRAMA

Esta atividade privilegia o ensino das bases de um jogo de xadrez, de forma estruturada e sequencial:

- Regras do jogo;
- Xeques-mates simples;
- Aberturas básicas,
- Táticas gerais.

Paralelamente e de forma a reduzir a aquisição de tendências egocêntricas, muito comuns em desportos de cariz individual, serão criados grupos (equipas de trabalho) para partilha e troca de informações na descoberta dos problemas apresentados.

OBJETIVOS

Aumentar a capacidade de concentração.
Aperfeiçoar a capacidade de cálculo, nomeadamente ao nível espacial.

