

# PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS

DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Bushido Zen

ANO ESCOLARIDADE: 3, 4 e 5 ANOS



Período	Temas /objetivos CONTEÚDOS	Atividades ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS
<b>Outubro</b>	Cumprir regras (cerimonial) da aula Adquirir a noção de lateralidade e desenvolver o equilíbrio Aumento da coordenação psicomotora	Promover a consciencialização das técnicas básicas de karaté, recorrendo ao jogo, à ludicidade
<b>Novembro</b>	Desenvolvimento do autocontrolo e auto-estima	Aprender a ter confiança em si e nos colegas, parceiros importantes no seu desenvolvimento
<b>Dezembro</b>	Desenvolvimento da capacidade de concentração e atenção	Desenvolvimento da força interior, capacidade de se ultrapassar a si mesmo

**Professora:** Esmeralda Santos  
[esmeralda.bushido@gmail.com](mailto:esmeralda.bushido@gmail.com)

**Nota:** esta planificação, serve com linha orientadora das atividades a serem desenvolvidas na atividade e ajustada a cada faixa etária e necessidade dos alunos.