

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS

DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Bushido Zen

ANO ESCOLARIDADE: 3, 4 e 5 ANOS



1º Período	Temas /objetivos CONTEÚDOS	Atividades ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS
Outubro	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
Novembro	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
Dezembro	Desenvolvimento do autocontrolo e autoestima	Aprender a ter confiança em si e nos colegas, parceiros importantes no seu desenvolvimento

Professora: Esmeralda Santos

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.