

# PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS

DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Bushido Zen

ANO ESCOLARIDADE: 3, 4 e 5 ANOS



<b>3º Período</b>	<b>Temas /objetivos CONTEÚDOS</b>	<b>Atividades ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS</b>
<b>Abril</b>	Familiarização com as técnicas e o vocabulário Compreender as tarefas propostas	Ser capaz de identificar o nome das técnicas Aprendizagem pelo exemplo
<b>Mai</b>	Prazer em descobrir o estado de calma, a tranquilidade Canalizar a agressividade Gerir a frustração Desenvolvimento dos conceitos de respeito, disciplina e amizade	Cooperação com os colegas e professora Ter confiança em si e nos colegas Através dos jogos aceitar quando não se ganha, mais importante é ganhar a si mesmo, melhorando-se
<b>Junho</b>	Canalizar a agressividade Gerir a frustração Desenvolvimento dos conceitos de respeito, disciplina e amizade	Adaptar-se melhor a situações adversas, controlando mais facilmente os seus impulsos Jogos de relaxamento

**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.