

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS

DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Bushido Karaté-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.

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS

DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Bushido Karaté-Zen

ANO ESCOLARIDADE: 3, 4 e 5 ANOS



2º Período	Temas /objetivos CONTEÚDOS	Atividades ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS
Janeiro	Desenvolvimento do autocontrolo e autoestima Desenvolvimento da capacidade de concentração e atenção	Aprender a ter confiança em si e nos colegas, parceiros importantes no seu desenvolvimento Desenvolvimento da força interior, capacidade de se ultrapassar a si mesmo
Fevereiro	Desenvolvimento da capacidade de concentração e atenção	Reforço Positivo Ser capaz de auxiliar nas diversas tarefas propostas, ajudando os colegas e aprendendo a ser solidário
Março	Familiarização com as técnicas e o vocabulário Compreender as tarefas propostas	Ser capaz de identificar o nome das técnicas Aprendizagem pelo exemplo

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.

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS

DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Bushido Karaté-Zen

ANO ESCOLARIDADE: 3, 4 e 5 ANOS



3º Período	Temas /objetivos CONTEÚDOS	Atividades ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS
Abril	Familiarização com as técnicas e o vocabulário Compreender as tarefas propostas	Ser capaz de identificar o nome das técnicas Aprendizagem pelo exemplo
Mai	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
Junho	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

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