



Colégio Vasco da Gama

Plano de Atividades de Complemento Educativo

Ano Letivo 2016/2017

Atividade	Carga Horária	Destinatários	Atividades a desenvolver	Nº mínimo e máximo de alunos
Ballet	1xsemana	Alunas do Ensino Pré-Escolar	<ul style="list-style-type: none">• Exploração/experimentação de diversas formas de dança através de ações motoras básicas, de modo coordenado, com diversas relações espaciais e com ritmos diversificados, através de deslocamentos, passos diversos, gestos, posturas, equilíbrios sobre pontos de apoio diversificados, saltos diversos e voltas;• Observação de diversas formas de dança, encorajando os comentários das crianças, introduzindo vocabulário próprio;• Apresentação do trabalho final.	10 - 40
Dança	2xsemana	Alunos do 1º e 2º Ciclos	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolvimento da força, da flexibilidade, da autoconfiança, das relações interpessoais e da criatividade através do movimento do corpo;• Desenvolvimento dos aspetos básicos da dança, lembrando aos alunos o quanto é importante aquecer, alongar e cuidar bem do seu corpo;• Desenvolvimento de técnicas de dança contemporânea e hip-hop;• Desenvolvimento da criatividade dos alunos, estimulando a criação própria de coreografias;• Desenvolvimento de coreografias de acordo com o plano do Colégio e com as épocas especiais e finais de período;• Desenvolvimento de coreografias de Halloween e Natal;• Desenvolvimento de coreografias de Carnaval, Páscoa e Dia do Pai;• Desenvolvimento de coreografias do Dia da Mãe e de Final do Ano.	10 - 50

Atividade	Carga Horária	Destinatários	Atividades a desenvolver	Nº mínimo e máximo de alunos
Equitação	1/2xsemana Sábados	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos, Secundário e antigos alunos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de capacidades individuais e de grupo (autoconfiança, espírito de equipa e ética); • Intercâmbio com Aramon Gard Institution Deportive – France e Hípica Centauros em Tatuí – São Paulo; • Participação em Torneios Open de Horseball; • Apresentação da Classe de Voltige como incentivo à Equitação; • Participação em provas de Horseball, Concursos de Saltos de Obstáculos e Voltige; • Implementação do projeto “Apadrinhar um Pónei”, por cada turma do 1º ciclo; • Participação nos Campeonatos Nacionais de Horseball, nos escalões Sénior Misto, Sénior Feminino e Sub-16; • Realização de um convívio na Escola de Equitação em moldes de Competição Internacional; • Participação em Concursos de Saltos de Obstáculos e Poney Club Mounted Games a nível Regional; • Deslocação ao exterior para tomar parte na Competição Oficial a nível Nacional da FEP; • Estágios de Equitação nas férias de Natal e da Páscoa certificados pela ABRS; • Participação no desfile de Carnaval do 1º Ciclo, integrado no projeto “Apadrinhar um Pónei”; • Acompanhar e efetuar Exames de Sela 4 aos nossos alunos; • Deslocação ao estrangeiro para tomar parte na Competição Internacional em vários escalões etários, na disciplina de Horseball; • Visitas pedagógicas com aulas interativas, alimentação equina, maneio equestre; • Acampamento final no recinto do Colégio; • Estágios de verão nas Férias de Verão certificados pela ABRS. 	10 - 60
Esgrima Histórica	1xsemana	Alunos do 2º e 3º Ciclos e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação física, rudimentos da arte de esgrima, disciplina do método, compreensão da esgrima através de preparação para competição; • Estudo de textos e integração da esgrima no panorama competitivo; • Visitas de estudo; • Participação em competições cénicas e desportivas, nacionais e internacionais. 	10 - 40

Atividade	Carga Horária	Destinatários	Atividades a desenvolver	Nº mínimo e máximo de alunos
Futebol	2xsemana	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação inicial, situando os alunos nos níveis de aprendizagem preconizados pelos programas: introdutório, elementar e avançado; • Prognóstico dos níveis de apropriação de competências para cada aluno de acordo com as respetivas possibilidades; • Desenvolvimento das ações fundamentais do jogo (etapas de aprendizagem); • Enquadramento das ações fundamentais do jogo (passe, receção, condução e remate) nas diferentes progressões da aprendizagem (2x2; 3x3; 4x4; 5x5); • Etapas de aprendizagem e desenvolvimento; • Desenvolvimento dos princípios gerais e específicos do ataque e da defesa; • Consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo do ano, em cada contexto de aprendizagem, aperfeiçoando as condições de realização. 	10 - 44
Ginástica Acrobática	2xsemana	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem e execução de destrezas gímnicas, nomeadamente: elementos gímnicos de base (solo), acrobáticos de nível introdutório e elementar do PNEF e do 1º, 2º e 3º nível do Desporto - Escolar e elementos gímnicos em aparelhos (trave, barra fixa e minitrampolim); • Identificação e aprendizagem das pegas específicas de cada um dos elementos acrobáticos; • Aprendizagem da terminologia específica das atividades gímnicas; • Realização de exercícios para melhorar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais (resistência geral, força e flexibilidade); • Treino de correção técnica, concentração, memorização e expressividade na execução de um esquema de competição ou exibição; • Aperfeiçoamento dos esquemas e sequências gímnicas a apresentar nas provas do Desporto Escolar; • Participação em encontros e cursos de juízes promovidos pelo desporto escolar bem como nas provas do quadro competitivo; • Exibição da classe de Ginástica Acrobática no CVG. 	10 - 40
Guitarra	1xsemana	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> • Prática instrumental de escalas nos modos maior e menor, arpejos e acordes; • Interpretação de várias peças em música de conjunto, de vários estilos e épocas musicais, • Praticar as posições e transições dos principais acordes maiores e menores; • Apresentação pública das peças musicais estudadas. 	10 - 20

Atividade	Carga Horária	Destinatários	Atividades a desenvolver	Nº mínimo e máximo de alunos
Judo	2xsemana	Alunos do Ensino Pré-Escolar, 1º e 2º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> • Criação de rotinas com diversos graus de dificuldade; • Criação de diversas formas jogadas de acordo com o nível etário dos alunos; • Atividades de promoção, progressão e consolidação ao longo do ano de <i>FORMAS JOGADAS</i> (Exercícios de coordenação, que promovam a destreza motora dos alunos, exercícios de rastejar, puxar e empurrar), <i>UKEMIS</i> (aprendizagem do Ushiro-ukemi e Yoko-ukemi), <i>INICIAÇÃO AO SOLO</i> (técnicas On-gesa-gatame, kuzure-ges-gatame e Ushiro-gesa-gatame), <i>KUMIKATA</i> (iniciação à pega clássica e alta: pega nas golas e mangas), <i>INICIAÇÃO DE PÉ</i> (aprendizagem do deslocamento no tapete de Judo e técnicas de O-goshi e Koshi-guruma) e <i>UCHI-KOMI</i>, que deve ser realizado sem resistência e com o parceiro parado e em movimento, sempre para ambos os lados. 	10 - 40
Karaté	2xsemana	Alunos do 1º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento, através de uma prática cultural e educativa, de hábitos de Disciplina, Cerimonial da Atividade, Respeito, Autoconfiança, Entreajuda, Esforço e Higiene; • Aprendizagem do cerimonial da atividade em Ritsurei, na posição de Musuli-Dachi; • Desenvolvimento do autocontrolo através da distinção entre toque “fraco” e “forte” e o domínio dos impulsos agressivos; • Realização de técnicas fundamentais defensivas (Gedan Barai, Age Uke, Ude Uke e Uchi Komi) em diversas posições, de acordo com o nível etário dos alunos; • Realização de técnicas ofensivas (Tsuki Waza e Mae Geri) em diversas posições, de acordo com o nível etário dos alunos; • Aprendizagem do esquema do Kata Taikyoku Shodan, movimentando-se na posição de Zenkutsu-Dachi; • Realização do Kata de graduação, com técnicas defensivas e ofensivas, com diferentes ritmos, sob ordem oral e de forma autónoma; • Conhecimento de alguns princípios da filosofia e da história do Karaté. 	10 - 40

Atividade	Carga Horária	Destinatários	Atividades a desenvolver	Nº mínimo e máximo de alunos
Natação	1/2xsemana	Alunos do Ens. Pré-Escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> • Nível de Adaptação ao Meio Aquática - Desenvolvimento do equilíbrio, propulsão e controlo da respiração, e realização de percursos contínuos de técnica de Costas e de Crol; • Nível de Aperfeiçoamento – Aquisição do controlo do movimento de pernas em técnica de Bruços, realização de percursos contínuos na técnica de Bruços e participação no festival interno nas técnicas de Costas, Bruços e Crol; • Participação em competições de nível não federado e no festival interno nas técnicas de Costas, Bruços e Crol; • Nível Pré Competitivo – Técnica de Mariposa, realização da prova de 100m Estilos, participação em competições de nível federado; • Cumprir os critérios de admissão ao grupo de competição. 	10 - 120
Teatro	2xsemana	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades de exploração das possibilidades expressivas do corpo, voz, espaço e objetos; • Atividades de exploração das capacidades de improvisação e dramatização; • Atividades de exploração das características lúdicas da expressão dramática/teatro como estratégia de dinamização de grupos; • Desenvolvimento de estratégias de comunicação, relações interpessoais, trabalho de equipa, resolução de problemas e tomada de decisões; • Exploração das potencialidades dramáticas do uso da luz e do som; • Atividades de reflexão e avaliação crítica do trabalho produzido no seio do grupo; • Dramatização de textos diversos; • Desenvolvimento de projetos que compreendam a construção e manipulação de máscaras, fantoches marionetas e sombras; • Mobilização das comunidades educativas através de práticas teatrais; • Apresentação do trabalho final. 	10 - 40
Ténis	1/2xsemana	Alunos do Ens. Pré-Escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos, Sec., ex-alunos do CVG e adultos externos	<ul style="list-style-type: none"> • Treino baseado no «conhecimento cópia»; • Treino de regularidade e persistência das pancadas do ténis; • Treino de jogadas combinadas com incidência em esquemas de baldes; • Insistência e aperfeiçoamento com prioridade ao controlo e consistência das pancadas de ténis; • Competições finais (Masters e Torneio de Encerramento). 	10 - 120

Meleças, 28 de outubro de 2016