



**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
<b>Ballet</b>	1xsemana	Alunas do Ensino Pré-Escolar	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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;</li><li>• Observação de diversas formas de dança, encorajando os comentários das crianças, introduzindo vocabulário próprio;</li><li>• Apresentação do trabalho final.</li></ul>	10 - 40
<b>Dança</b>	2xsemana	Alunos do 1º e 2º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolvimento da força, da flexibilidade, da autoconfiança, das relações interpessoais e da criatividade através do movimento do corpo;</li><li>• Desenvolvimento dos aspetos básicos da dança, lembrando aos alunos o quanto é importante aquecer, alongar e cuidar bem do seu corpo;</li><li>• Desenvolvimento de técnicas de dança contemporânea e hip-hop;</li><li>• Desenvolvimento da criatividade dos alunos, estimulando a criação própria de coreografias;</li><li>• Desenvolvimento de coreografias de acordo com o plano do Colégio e com as épocas especiais e finais de período;</li><li>• Desenvolvimento de coreografias de Halloween e Natal;</li><li>• Desenvolvimento de coreografias de Carnaval, Páscoa e Dia do Pai;</li><li>• Desenvolvimento de coreografias do Dia da Mãe e de Final do Ano.</li></ul>	10 - 50

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

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

Atividade	Carga Horária	Destinatários	Atividades a desenvolver	Nº mínimo e máximo de alunos
<b>Judo</b>	2xsemana	Alunos do Ensino Pré-Escolar, 1º e 2º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação de rotinas com diversos graus de dificuldade;</li> <li>• Criação de diversas formas jogadas de acordo com o nível etário dos alunos;</li> <li>• 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.</li> </ul>	10 - 40
<b>Karaté</b>	2xsemana	Alunos do 1º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento, através de uma prática cultural e educativa, de hábitos de Disciplina, Cerimonial da Atividade, Respeito, Autoconfiança, Entreajuda, Esforço e Higiene;</li> <li>• Aprendizagem do cerimonial da atividade em Ritsurei, na posição de Musuli-Dachi;</li> <li>• Desenvolvimento do autocontrolo através da distinção entre toque “fraco” e “forte” e o domínio dos impulsos agressivos;</li> <li>• 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;</li> <li>• Realização de técnicas ofensivas (Tsuki Waza e Mae Geri) em diversas posições, de acordo com o nível etário dos alunos;</li> <li>• Aprendizagem do esquema do Kata Taikyoku Shodan, movimentando-se na posição de Zenkutsu-Dachi;</li> <li>• Realização do Kata de graduação, com técnicas defensivas e ofensivas, com diferentes ritmos, sob ordem oral e de forma autónoma;</li> <li>• Conhecimento de alguns princípios da filosofia e da história do Karaté.</li> </ul>	10 - 40

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

Meleças, 28 de outubro de 2016