



Atividade	Carga Horária	Destinatários	Atividades a desenvolver	Nº mínimo e máximo de alunos
<b>Ballet</b> (Programa baseado nas orientações para o Pré-Escolar e Programa da Royal Academy of Dancing)	2xsemana	Alunas do Ensino Pré-Escolar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades lúdicas de experimentação de vários movimentos locomotores básicos e não locomotores, diversificando: Direções, Trajetórias Níveis de execução, Planos. Tempo/ Ritmo, Aceleração e desaceleração, Duração, Pausas, Relações/Contactos;</li><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, Voltas;</li><li>• <b>Aula aberta;</b></li><li>• Observação de diversas formas de dança, em diferentes contextos;</li><li>• Criar oportunidades para as crianças expressarem, através da dança, sentimentos e emoções a partir de situações da vida real, imaginadas ou sugeridas, histórias, canções, imagens, etc;</li><li>• <b>Apresentação do trabalho final</b></li></ul>	10 - 20
		Alunas do 1º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades lúdicas de experimentação de vários movimentos locomotores básicos e não locomotores (revisões do nível anterior);</li><li>• Aquecimento, Pernas e braços, Port de bras, Demi-pliés;</li><li>• Exploração/experimentação de diversas formas de dança através de ações motoras básicas, de modo coordenado, com diversas relações espaciais e com ritmos diversificados (revisões do nível anterior);</li><li>• Transferências de peso, Andar, Saltos;</li><li>• <b>Aula aberta</b></li><li>• Observação de diversas formas de dança, em diferentes contextos, suportes e formatos encorajando os comentários das crianças, introduzindo vocabulário próprio.</li><li>• Criar oportunidades para as crianças expressarem, através da dança, sentimentos e emoções a partir de situações da vida real, imaginadas ou sugeridas, histórias,</li></ul>	10 - 20

			<p>canções, imagens, etc. Saltos, Passo e salto, Danças;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apresentação do trabalho final</b></li> </ul>	
<b>Dança</b>	2xsemana (1º Ciclo) 2xsemana (2º e 3º Ciclos)	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer o grupo e desenvolver um programa de aulas com objetivos e metodologia adaptada para cada turma;</li> <li>• Desenvolver exercícios de quebra-gelo, improvisação, contacto e interação entre os participantes;</li> <li>• Iniciar a aprendizagem de coreografias e montagens coreográficas;</li> <li>• <b>Participar nas festas de natal com a apresentação do trabalho desenvolvido ao longo do 1º período.</b></li> <li>• Continuar a aprendizagem de coreografias;</li> <li>• Introduzir exercícios técnicos de expressão e movimento;</li> <li>• Fortalecer as relações interpessoais e a integração através da realização de trabalhos de grupo;</li> <li>• Trabalhar a expressão pessoal de cada aluno através de exercícios temático</li> <li>• Introduzir noções de práticas de palco e espetáculo;</li> <li>• Realizar exercícios de expressão pessoal e improvisação relacionados com uma temática pré-definida;</li> <li>• Continuar a aprendizagem de coreografias;</li> <li>• Desenvolver técnicas de palco, postura, figurinos e cenários;</li> <li>• <b>Realizar uma apresentação final da atividade de complemento educativo de dança inspirado num tema pré-selecionado.</b></li> </ul>	10 - 45
<b>Equitação</b>	1/2xsemana/ Sábados	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos, Secundário e antigos alunos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equitação, Horseball e Voltige;</li> <li>• Provas de Concursos de Obstáculos, internas e externas;</li> <li>• Técnicas do desporto equestre, visitas pedagógicas e aulas interativas;</li> <li>• Apresentação da atividade a todos os alunos, como incentivo à Equitação;</li> <li>• Preparação dos alunos avançados para a competição nas provas fora do Colégio, em Horseball, Concursos de Saltos de Obstáculos e Voltige;</li> <li>• Participação na 1ª fase da competição do “Torneio da Taça de Portugal 2018”, em Horseball, no escalão Sub-16 e Sénior;</li> <li>• Continuação do projeto “Apadrinhar um Pónei” no 1ºCiclo.</li> <li>• Participação nos Campeonatos Nacionais de Horseball, nos escalões Sénior Misto, Sénior Feminino e Sub-16;</li> <li>• Realização na Escola de Equitação de um Convívio com provas interescolares e de Competição Internacional;</li> <li>• Participação em várias provas de Concurso de Saltos de Obstáculos e Pony Club</li> </ul>	10 - 60

			<p>Mounted Games, a nível Regional;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslocação ao exterior, a fim de tomar parte na Competição Oficial a nível Nacional da FEP;</li> <li>• Estágios de Equitação nas Férias da Páscoa;</li> <li>• Participação no desfile de Carnaval do 1ºCiclo, integrado no Projeto “Apadrinhar um Pónei”.</li> <li>• Acompanhar e efetuar aos nossos alunos Exames de Sela 4;</li> <li>• Deslocação ao estrangeiro, a fim de tomar parte na Competição Internacional em vários escalões etários, na disciplina de Horseball;</li> <li>• Visitas pedagógicas com aulas interativas, alimentação equina, maneio equestre e com acampamento final no recinto da Escola de Equitação;</li> <li>• Atividade/Competição interturmas no final de ano do Projeto “Apadrinhar um Pónei”.</li> <li>• Estágios de Equitação nas Férias de Verão, certificados pela ABRS.</li> </ul>	
<b>Futebol</b>	2xsemana	1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar a avaliação inicial, situando os alunos nos níveis de aprendizagem preconizados pelos programas: introdutório, elementar e avançado; prognosticar níveis de apropriação de competências para cada aluno de acordo com as respetivas possibilidades; desenvolver as ações fundamentais do jogo (etapas de aprendizagem);</li> <li>• Enquadrar as ações fundamentais do jogo (passe, receção, condução e remate) nas diferentes progressões da aprendizagem (2x2; 3x3; 4x4; 5x5). Etapas de aprendizagem e desenvolvimento. Princípios gerais e específicos do ataque e da defesa;</li> <li>• Etapa de consolidação: rever os conhecimentos adquiridos ao longo do ano, em cada contexto de aprendizagem, aperfeiçoando as condições de realização (1x1; 2x2; 3x3; 4x4 e 5x5).</li> </ul>	10 - 22
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender e executar destrezas gímnicas, nomeadamente: elementos gímnicos de base (solo), elementos acrobáticos – nível introdutório e elementar do PNEF; elementos acrobáticos do 1º, 2º e 3º nível do Desporto Escolar; elementos gímnicos em aparelhos (trave, barra fixa e minitrampolim);</li> <li>• Identificar e aplicar corretamente as pegadas específicas de cada um dos elementos acrobáticos;</li> <li>• Conhecer a terminologia específica das atividades gímnicas;</li> <li>• Melhorar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais (resistência geral, força e flexibilidade);</li> <li>• Participar nos encontros e curso de juizes promovido pelo Desporto Escolar;</li> </ul>	

<p><b>Ginástica Acrobática</b></p> <p>(Programa Nacional de Ed. Física; Programa Nacional do Desporto Escolar; Regulamento Específico de Ginástica Acrobática)</p>	<p>2xsemana</p>	<p>1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aperfeiçoar os elementos gímnicos abordados durante o 1º período, nas diversas vertentes (acrobáticos, de solo e de aparelhos);</li> <li>• Organizar o encadeamento de elementos acrobáticos e individuais e sequências gímnicas a apresentar nas provas do Desporto Escolar;</li> <li>• Aprender elementos acrobáticos e destrezas de solo de maior complexidade técnica;</li> <li>• Revelar correção técnica, concentração, memorização e expressividade na execução de um esquema de competição ou exibição;</li> <li>• Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais (resistência geral, força e flexibilidade);</li> <li>• Participar nos encontros e nas provas do quadro competitivo do Desporto Escolar.</li> <li>• Executar com correção técnica os elementos gímnicos abordados anteriormente;</li> <li>• Aperfeiçoar os esquemas e sequências gímnicas a apresentar nas provas do Desporto Escolar;</li> <li>• Aprender elementos acrobáticos e destrezas de solo de maior complexidade;</li> <li>• Participar nos encontros e nas provas do quadro competitivo do Desporto Escolar;</li> <li>• Promover a exibição da Classe de Ginástica Acrobática no Colégio Vasco da Gama.</li> </ul>	
--	-----------------	--	---	--

<b>Guitarra</b>	1xsemana	1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar escalas nos modos maior e menor;</li> <li>• Praticar arpejos de acordes nos modos maior e menor;</li> <li>• Conhecer as posições dos principais acordes nos modos maior e menor;</li> <li>• Praticar transições entre acordes;</li> <li>• Interpretar, corretamente, peças em música de conjunto, de vários estilos e épocas musicais;</li> <li>• Praticar escalas nos modos maior e menor;</li> <li>• Praticar arpejos de acordes nos modos maior e menor;</li> <li>• Conhecer as posições dos principais acordes nos modos maior e menor;</li> <li>• Praticar transições entre acordes;</li> <li>• Interpretar peças em música de conjunto, de vários estilos e épocas musicais.</li> <li>• Praticar escalas nos modos maior e menor;</li> <li>• Praticar arpejos de acordes nos modos maiores e menor;</li> <li>• Conhecer as posições dos principais acordes nos modos maior e menor;</li> <li>• Praticar transições entre acordes;</li> <li>• Interpretar, corretamente, peças em música de conjunto, de vários estilos e épocas musicais;</li> </ul>	
-----------------	----------	---------------------------------	--	--

<b>Judo</b>	2xsemana	Alunos do Ensino Pré-Escolar, 1º e 2º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas jogadas de ensino, jogos, iniciação ao judo.</li> <li>• Ensino das quedas e primeiras técnicas</li> <li>• Ensino das regras de comportamento no Judo</li> <li>• Ensino do Judo com técnicas em pé e no solo</li> <li>• Regras básicas de arbitragem</li> <li>• Participação em ações de dinamização da modalidade</li> <li>• Consolidação de toda a aprendizagem e preparação dos judocas para o seu exame de graduação</li> <li>• Balanço da época desportiva</li> </ul>	10 - 40
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento, através de uma prática cultural e educativa, de hábitos de Disciplina, Cerimonial da Atividade, Respeito, Autoconfiança, Entreatuda, Esforço e Higiene;</li> <li>• Aprendizagem do cerimonial da atividade em Ritsurei, na posição de Musuli-Dachi;</li> </ul>	

<p><b>Karaté</b></p>	<p>2xsemana</p>	<p>Alunos do Pré-Escolar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a conviver com regras.</li> <li>- Aprender o cerimonial da atividade em Ritsurei, na posição de Musubi-Dachi.</li> <li>- Desenvolver ações globais com base na locomoção, exercícios de habilidades motoras em diferentes situações, numerosas e diversas, como caminhar, correr, pular, atirar, correr, puxar, empurrar, manter-se em equilíbrio, etc.</li> <li>- Participar em ações conjuntas, aceitação e cumprimento das regras de jogos, individuais e coletivos.</li> <li>- Realizar as técnicas fundamentais defensivas, Gedan Barai, Age Uke, parados e nas posições de Zenkutsu-Dachi e Kiba-Dachi.</li> <li>- Realizar técnicas ao lado direito e ao lado esquerdo conforme o solicitado.</li> <li>- Aprender a realizar exercícios de habilidades motoras mais complexas do que aqueles da vida cotidiana, tais como correr e saltar sobre um ou mais obstáculos, com utilização de barreiras físicas.</li> <li>- Realizar as técnicas fundamentais ofensivas, Tsuki Waza e Mae Geri, parados e nas posições de Zenkutsu-Dachi e Kiba-Dachi.</li> <li>- Realizar técnicas ao lado direito e ao lado esquerdo conforme o solicitado.</li> <li>- Realizar as várias técnicas aprendidas com diferentes ritmos.</li> <li>- Efetuar combinações simples de movimentos.</li> <li>- Desenvolver o autocontrole através da distinção entre toque “fraco” e “forte” e o domínio dos impulsos agressivos.</li> <li>- Compreender que a distância é fundamental para o jogo do combate.</li> <li>- Realizar com um par, as técnicas defensivas e ofensivas utilizando a noção de distância adquirida, tendo em atenção a direção das técnicas efetuadas.</li> </ul>	<p>10 - 40</p>
----------------------	-----------------	-------------------------------	---	----------------

		1º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender o cerimonial da atividade em Ritsurei, na posição de Musubi-Dachi.</li> <li>- Desenvolver o autocontrolo através da distinção entre toque “fraco” e “forte” e o domínio dos impulsos agressivos.</li> <li>- Compreender que a distância é fundamental para o jogo do combate.</li> <li>- Realizar as técnicas fundamentais defensivas, Gedan Barai, Age Uke, Ude Uke e Uchi Komi, parados e nas posições de Zenkutsu-Dachi e Kiba-Dachi.</li> <li>- Realizar técnicas ao lado direito e ao lado esquerdo conforme o solicitado.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar as técnicas fundamentais ofensivas, Tsuki Waza, Mae Geri e Mawashi Geri, parados e nas posições de Zenkutsu-Dachi, Kiba-Dachi e Kokutsu Dachi.</li> <li>- Realizar técnicas ao lado direito e ao lado esquerdo conforme o solicitado.</li> <li>- Realizar as várias técnicas aprendidas com diferentes ritmos.</li> <li>- Efetuar combinações simples de movimentos.</li> <li>- Aprender o esquema do Kata de graduação movimento por movimento, com as respectivas técnicas defensivas e ofensivas.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar as técnicas fundamentais defensivas, próprias de cada graduação, em movimento e nas posições de Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi e Kiba-Dachi.</li> <li>- Dominar os conceitos de defesa interior e exterior, em linha e nas diagonais.</li> <li>- Realizar as técnicas fundamentais ofensivas, próprias de cada graduação, em movimento e nas posições de Zenkutsu-Dachi e Kiba-Dachi.</li> <li>- Realizar, com um par, as técnicas defensivas e ofensivas utilizando a noção de distância adquirida, tendo em atenção a direção das técnicas efetuadas.</li> <li>- Realizar o Kata de graduação com técnicas defensivas e ofensivas, com diferentes ritmos sob ordem oral e de forma autónoma.</li> </ul>	
--	--	----------	---	--

		2º Ciclo	<p>- Aprender o cerimonial da atividade nas formas de Ritsurei e Zarei.</p> <p>- Desenvolver o autocontrolo através da distinção entre toque “fraco” e “forte” e o domínio dos impulsos agressivos.</p> <p>- Compreender que a distância é fundamental para o jogo do combate.</p> <p>- Realizar as técnicas fundamentais defensivas, Gedan Barai, Age Uke, Ude Uke e Uchi Komi, parados e nas posições de Zenkutsu-Dachi e Kiba-Dachi.</p> <p>- Realizar técnicas ao lado direito e ao lado esquerdo conforme o solicitado.</p> <hr/> <p>- Realizar as técnicas fundamentais ofensivas, Tsuki Waza, Mae Geri e Mawashi Geri, parados e nas posições de Zenkutsu-Dachi e Kiba-Dachi.</p> <p>- Realizar técnicas ao lado direito e ao lado esquerdo conforme o solicitado.</p> <p>- Compreender a noção de contra-ataque e suas formas diversas.</p> <p>- Realizar as várias técnicas aprendidas com diferentes ritmos.</p> <p>- Efetuar combinações simples de movimentos.</p> <p>- Aprender o esquema do Kata de graduação movimento por movimento com as respetivas técnicas defensivas e ofensivas.</p> <hr/> <p>- Realizar as técnicas fundamentais defensivas, próprias de cada graduação, em movimento e nas posições de Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi e Kiba-Dachi.</p> <p>- Dominar os conceitos de defesa interior e exterior, em linha e nas diagonais.</p> <p>- Realizar as técnicas fundamentais ofensivas, próprias de cada graduação, em movimento e nas posições de Zenkutsu-Dachi e Kiba-Dachi.</p> <p>- Realizar, com um par, as técnicas defensivas e ofensivas utilizando a noção de distância adquirida, tendo em atenção a direção das técnicas efetuadas.</p> <p>- Realizar o Kata de graduação com técnicas defensivas e ofensivas, com diferentes ritmos sob ordem oral e de forma autónoma.</p>	
<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 adaptação ao meio aquático: desenvolvimento do equilíbrio, propulsão e controlo da respiração;</li> <li>• Nível aperfeiçoamento: aquisição do controlo do movimento de pernas em braços;</li> <li>• Nível pré-competitivo: técnica de mariposa;</li> <li>• Nível adaptação ao meio aquático: realização de percursos contínuos na técnica de costas;</li> <li>• Nível aperfeiçoamento: realização de percursos contínuos na técnica de braços;</li> <li>• Nível pré-competitivo: realização de prova de 100m estilos;</li> <li>• Participação em competições de nível não federado;</li> </ul>	10 - 120

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nível adaptação ao meio aquático: realização de percursos contínuos na técnica de crol;</li> <li>• Nível aperfeiçoamento: realização de percursos contínuos na técnica de ruços e participação no festival interno nas técnicas costas, bruços e crol;</li> <li>• Cumprir os critérios de admissão ao grupo pré competitivo;</li> <li>• Nível pré-competitivo: cumprir os critérios de admissão ao grupo de competição.</li> </ul>	
<b>Programação e Robótica</b>	1xsemana (90m)	3º e 4º Anos e 2º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sphero SPRK + e a Aventura na República Checa</li> <li>- Criar programas com os blocos de código na app Shero Edu</li> </ul> </li> <li>• Atividade 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sphero SPRK + e a Aventura com a Rainha D. Maria I</li> <li>- Criar programas com os blocos de código na app Shero Edu</li> </ul> </li> <li>• Atividade 3 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sphero SPRK + e a Aventura de Uma História que Mete Água e Mãos</li> <li>- Criar programas com os blocos de código na app Shero Edu</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Programação Eletrónica e Robótica</b>	2xsemana	8º e 9º ano e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer elementos e conceitos básicos de eletricidade e eletrónica;</li> <li>• Conhecer, saber identificar e utilizar ferramentas;</li> <li>• Identificar alguns componentes eletrónicos e respetivas funções;</li> <li>• Ler e interpretar esquemas com circuitos eletrónicos;</li> <li>• Implementar circuitos eletrónicos através de esquemas;</li> <li>• Conhecer e saber identificar as diversas funcionalidades da plataforma Arduino e do respetivo microcontrolador;</li> <li>• Compreender e desenvolver algoritmos na linguagem C-Arduino;</li> <li>• Conhecer os conceitos fundamentais relacionados com a algoritmia e programação;</li> <li>• Utilizar a programação estruturada no desenvolvimento de programas para a plataforma Arduino;</li> <li>• Conhecer e saber identificar as diversas funcionalidades de uma plataforma mecânica;</li> <li>• Conhecer, saber identificar e utilizar ferramentas de soldadura;</li> <li>• Saber soldar e dessoldar corretamente componentes eletrónicos;</li> <li>• Identificar e saber utilizar sensores eletrónicos;</li> <li>• Identificar e saber utilizar corretamente sensores com a plataforma Arduino;</li> <li>• Implementar sistemas complexos constituídos por sensores, microcontroladores numa plataforma mecânica (robótica).</li> </ul>	10 - 25

		Níveis mais avançados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisão de conceitos e aperfeiçoamento de algoritmos.</li> <li>• Aperfeiçoamento de técnicas de soldadura.</li> <li>• Prototipagem de circuitos dedicados.</li> <li>• Preparação e construção de robot's para provas internas ou exteriores à escola.</li> <li>• Utilização de sensores específicos orientados à prova.</li> <li>• Provas Internas (Combate, Seguimento, Busca e Salvamento, resolução de labirintos).</li> <li>• Modelação e Construção de peças 3D com recurso à impressão 3D.</li> <li>• Técnicas de construção de estruturas mecânicas com recurso a ferramentas elétricas.</li> </ul>	
<b>Teatro</b>	2xsemana	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar o corpo e a voz na construção de personagens.</li> <li>• Construir histórias para serem improvisadas.</li> <li>• Transformar formas narrativas em formas dramáticas.</li> <li>• Explorar criativamente diferentes formas de dizer textos.</li> <li>• Dramatização de textos diversos.</li> <li>• Investigar e improvisar a partir de temas provenientes de outras áreas do conhecimento.</li> <li>• Inventar, construir e utilizar adereços e cenários.</li> <li>• Dramatização de textos diversos.</li> <li>• Apresentação de pequena peça ou trabalho em progresso</li> <li>• Identificar e valorizar o teatro entre outras formas artísticas.</li> <li>• Dramatização de textos diversos.</li> <li>• Apresentação do trabalho final.</li> </ul>	10 - 20
<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>• Atividades de aprendizagem do gesto técnico das pancadas básicas do ténis é baseado num modelo os alunos limitam-se a copiar o gesto pelo gesto, não existe a preocupação inicial (nível de principiante) do controlo de bola para um local preciso (internacionalização da ação);</li> <li>• Treino de regularidade e persistência das pancadas do ténis, dando introdução ao jogo de rede;</li> <li>• Treino de profundidade, precisão e peso de bola das pancadas do ténis, dando muita importância ao serviço;</li> <li>• O objetivo de ensino será o jogo técnico-tático, deste modo, o treino incide em esquemas de baldes na qual se treina jogadas combinadas.</li> <li>• Aí o aluno preocupa-se em desenvolver o campo da profundidade e transferência de peso mas nunca desligado a um aperfeiçoamento técnico das pancadas com regularidade na linha de fundo.</li> </ul>	10 - 120

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Consolidar o trabalho dos períodos anteriores, dando muita prioridade ao controle e consistência das pancadas de ténis;</li><li>• Aplicar nas classes mais avançadas as noções técnicas/tácitas com o jogo psicológico.</li><li>• <b>Competições finais (MASTERS e TORNEIO DE ENCERRAMENTO) a testar toda a aprendizagem ao longo do ano escolar.</b></li></ul>	
--	--	--	---	--

Meleças, 19 de outubro de 2018

O Coordenador das ACE