



Colégio Vasco da Gama

Plano de Atividades de Complemento Educativo
Ano Letivo 2019/2020

Atividade	Carga Horária	Destinatários	Atividades a Desenvolver	Nº mínimo e máximo de alunos
Ballet (Dança Criativa) (Programa baseado nas orientações curriculares para o Pré-Escolar e Programa da Royal Academy of Dancing)	2xsemana	Alunos do Ensino Pré-Escolar e do 1º, 2 e 3º ciclos	<ul style="list-style-type: none">• Atividades lúdicas de experimentação de vários movimentos locomotores básicos e não locomotores, diversificando Ati: Direções, Trajetórias Níveis de execução, Planos. Tempo/Ritmo, Aceleração e desaceleração, Duração, Pausas, Relações/Contactos;• Aquecimento, Pernas e braços, Port de bras, Demi-pliés;• 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;• Aula aberta;• Observação de diversas formas de dança, em diferentes contextos, suportes e formatos encorajando os comentários das crianças, introduzindo vocabulário próprio.• 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.;• Apresentação do trabalho final	10 – 15 (Pré-Escolar) 10 – 25 (1,2º e 3º ciclos)
Dança	1xsemana (1º, 2º e 3º Ciclos)	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer o grupo e desenvolver um programa de aulas com objetivos metodologia adaptada para cada turma;• Desenvolver exercícios de quebra-gelo, improvisação, contacto e interação entre os participantes;• Iniciar a aprendizagem de coreografias e montagens coreográficas;• Participar nas festas de natal com a apresentação do trabalho desenvolvido ao longo do 1º período.• Continuar a aprendizagem de coreografias;• Introduzir exercícios técnicos de expressão e movimento;• Fortalecer as relações interpessoais e a integração através da realização de trabalhos de grupo;	10 – 15 (1º Ciclo) 10 – 25 2º e 3º Ciclos

			<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a expressão pessoal de cada aluno através de exercícios temático • Introduzir noções de práticas de palco e espetáculo; • Possibilitar a participação num evento externo para os alunos do Estúdio Coreográfico. • Realizar exercícios de expressão pessoal e improvisação relacionados com uma temática pré-definida; • Continuar a aprendizagem de coreografias; • Desenvolver técnicas de palco, postura, figurinos e cenários; • Realizar uma apresentação final da atividade de complemento educativo de dança inspirado num tema pré-selecionado. 	
--	--	--	--	--

Equitação	1/2xsemana/ Sábados	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos, Secundário e antigos alunos	<ul style="list-style-type: none"> • Equitação, Horseball e Voltige; • Provas de Concursos de Obstáculos, internas e externas; • Técnicas do desporto equestre, visitas pedagógicas e aulas interativas; • Apresentação da atividade a todos os alunos, como incentivo à Equitação; • Preparação dos alunos avançados para a competição nas provas fora do Colégio, em Horseball, Concursos de Saltos de Obstáculos e Voltige; • Participação na competição da Taça de Portugal 2019”, e Torneio Internacional de Natal em Horseball, no escalão Sub-16 e Sénior; • Estágios de Equitação nas férias de Natal; • Continuação do projeto “Apadrinhar um Pónei” no 1ºCiclo, • Participação nos Campeonatos Nacionais de Horseball 2020, nos escalões Sénior Misto, Sénior Feminino e Sub -16 • Realização na Escola de Equitação de um Convívio com provas interescolares e de Competição Internacional; • Participação em várias provas de Concurso de Saltos de Obstáculos e Pony Club Mounted Games, a nível Regional; • Deslocação ao exterior, a fim de tomar parte na Competição Oficial a nível Nacional da FEP; • Estágios de Equitação nas Férias da Páscoa; • Participação no desfile de Carnaval do 1ºCiclo, integrado no Projeto “Apadrinhar um Pónei”. • Acompanhar e efetuar Exames de Sela 4 aos nossos alunos; • Deslocação ao estrangeiro, a fim de tomar parte na Competição Internacional em vários escalões etários, na disciplina de Horseball; • Visitas pedagógicas com aulas interativas, alimentação equina, maneio equestre e com acampamento final no recinto da Escola de Equitação; • Atividade/Competição interturmas no final de ano do Projeto “Apadrinhar um Pónei”. • Estágios de Equitação nas Férias de Verão, certificados pela ABRS. 	10 - 60
------------------	------------------------	--	---	---------

Futebol	2xsemana	1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> • 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); • 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; • 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). 	10 - 22
----------------	----------	---------------------------------	---	---------

Ginástica Acrobática (Programa Nacional de Ed. Física; Programa Nacional do Desporto Escolar; Regulamento Específico de Ginástica Acrobática)	2xsemana	1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> • 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); • Identificar e aplicar corretamente as pegas específicas de cada um dos elementos acrobáticos; • Conhecer a terminologia específica das atividades gímnicas; • Melhorar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais (resistência geral, força e flexibilidade); • Participar nos encontros e curso de juízes promovido pelo Desporto Escolar; • Aperfeiçoar os elementos gímnicos abordados durante o 1º período, nas diversas vertentes (acrobáticos, de solo e de aparelhos); • Organizar o encadeamento de elementos acrobáticos e individuais e sequências gímnicas a apresentar nas provas do Desporto Escolar; • Aprender elementos acrobáticos e destrezas de solo de maior complexidade técnica; • Revelar correção técnica, concentração, memorização e expressividade na execução de um esquema de competição ou exibição; • Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais (resistência geral, força e flexibilidade); • Participar nos encontros e nas provas do quadro competitivo do Desporto Escolar. • Executar com correção técnica os elementos gímnicos abordados anteriormente; • Aperfeiçoar os esquemas e sequências gímnicas a apresentar nas provas do Desporto Escolar; 	10 - 30
---	----------	---------------------------------	---	---------

Guitarra	1xsemana	1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar escalas nos modos maior e menor; • Praticar arpejos de acordes nos modos maior e menor; • Conhecer as posições dos principais acordes nos modos maior e menor; • Praticar transições entre acordes; • Interpretar, corretamente, peças em música de conjunto, de vários estilos e épocas musicais; 	10 - 20
-----------------	----------	---------------------------------	---	---------

Judo	2xsemana	Alunos do Ensino Pré-Escolar, 1º e 2º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> • Formas jogadas de ensino, jogos, iniciação ao judo. • Ensino das quedas e primeiras técnicas • Ensino das regras de comportamento no Judo • Ensino do Judo com técnicas em pé e no solo • Regras básicas de arbitragem • Participação em ações de dinamização da modalidade • Consolidação de toda a aprendizagem e preparação dos judocas para o seu exame de graduação • Balanço da época desportiva 	<p>10 – 15 (Pré, 1º e 2º anos)</p> <p>10 – 20 (3º e 4º anos e 2º Ciclo)</p>
-------------	----------	--	---	---

Karaté	2xsemana	Alunos do Pré-Escolar. 1º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver, através de uma prática cultural e educativa, hábitos de Disciplina, Cerimonial da Atividade, Respeito, Autoconfiança, Entreatajuda, Esforço e Higiene; • Aprender a conviver com regras; • Aprender o cerimonial da Atividade em Ritsurei, na posição de Musubi-Dachi; • Desenvolver ações globais com base na locomoção exercícios de habilidade motora em diferentes situações: caminhar, correr, pular, atirar, puxar, empurrar, manter-se em equilíbrio, etc.; • Participar em ações conjuntas, aceitação e cumprimento de regras de jogos individuais e coletivos; • Realizar as técnicas defensivas fundamentais, Gedan Barai, Age Uke, parados e nas posições de Zenkutsu-Dachi e Kiba-Dachi; • Realizar técnicas ao lado direito e ao lado esquerdo, conforme o solicitado; • Aprender a realizar exercícios de habilidade motora mais complexa do que os da vida quotidiana, tais como correr e saltar sobre um ou mais obstáculos, com utilização de barreiras físicas; • Realizar as técnicas ofensivas fundamentais, Tsuki Waza e Mae Geri, parados e nas posições de Zenkutsu-Dachi e Kiba-Dachi; 	<p>10 - 15 (Pré-Escolar)</p> <p>10 – 20 (1º, 2º e 3º Ciclos)</p>
---------------	----------	---------------------------------	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Realizar as várias técnicas aprendidas com diferentes ritmos; • Desenvolver o autocontrolo através da distinção entre fraco e forte e o domínio dos impulsos agressivos; • Compreender que a distância é fundamental para o jogo do combate; • Aprender o esquema do Kata de graduação , movimento por movimento, com as respetivas técnicas defensivas e ofensivas; • Realizar as técnicas fundamentais defensivas próprias de cada graduação, em movimento e nas posições de Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi e Kiba-Dachi; • Dominar os conceitos de defesa interior e exterior, em linha e nas diagonais; • Realizar com um par, as técnicas defensivas e ofensivas utilizando a noção de distância e a direção das técnicas efetuadas; • Realizar o Zata de graduação com técnicas defensivas e ofensivas com diferentes ritmos, sob ordem oral e de forma autónoma; • Compreender a noção de contra-ataque e suas formas diversas e suas formas diversas; 	
--	--	--	--	--

Natação	1/2xsemana	Alunos do Ens. Pré-Escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário	<ul style="list-style-type: none"> • Nível adaptação ao meio aquático: desenvolvimento do equilíbrio, propulsão e controlo da respiração; • Nível aperfeiçoamento: aquisição do controlo do movimento de pernas em braços; • Nível pré-competitivo: técnica de mariposa; • Nível adaptação ao meio aquático: realização de percursos contínuos na técnica de costas; • Nível aperfeiçoamento: realização de percursos contínuos na técnica de braços; • Nível pré-competitivo: realização de prova de 100m estilos; • Participação em competições de nível não federado; • Nível adaptação ao meio aquático: realização de percursos contínuos na técnica de crol; • Nível aperfeiçoamento: realização de percursos contínuos na técnica de ruços e participação no festival interno nas técnicas costas, braços e crol; • Cumprir os critérios de admissão ao grupo pré competitivo; • Nível pré-competitivo: cumprir os critérios de admissão ao grupo de competição. 	10 - 120
----------------	------------	---	--	----------

<p>Programação e Robótica</p>	<p>1xsemana (90m)</p>	<p>3º e 4º Anos e 2º Ciclo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo 1: Algoritmia e Programação • Módulo 2: Lógica Aplicada à Programação e Algoritmia • Módulo 3: Ambientes de Programação Visual ou por Blocos • Módulo 4: Desenvolvimento e Programação de Algoritmos • Módulo 5: Objetos tangíveis, sensores, atuadores e dinâmica: robots e drones • Módulo 6: Programação de robots • Módulo 7: Programação de drones • Definir o conceito de algoritmo e as suas características. • Reconhecer a importância do desenho de algoritmos como método de resolução de problemas. • Aplicar a lógica matemática na programação. • Desenhar algoritmos para resolver problemas de diferentes complexidades. • Compreender os elementos fundamentais da algoritmia e da programação. • Construir algoritmos e programas com diversos níveis de complexidade, usando linguagens visuais e linguagens por blocos. • Desenvolver conceitos ligados ao pensamento computacional e programação através de ambientes de programação, nomeadamente, <i>Scratch</i> e objetos tangíveis, designadamente, o robô <i>mbot face</i>. • Articular com conceitos e aprendizagens essenciais das várias áreas do Currículo. • Desenvolver a literacia digital. • Promover a consciencialização de trabalhar em equipa para resolver problemas. • Operacionalizar as competências do século XXI (4C's), nomeadamente, colaboração, comunicação, criatividade e pensamento crítico. • Utilizar o <i>storytelling</i> como uma ferramenta poderosa de comunicação para ajustar comportamentos, consolidar conhecimentos interdisciplinares. 	<p>10 – 15 (Por ano escolar)</p>
--------------------------------------	-----------------------	--------------------------------	---	----------------------------------

<p>Programa- ção Eletrônica e Robótica</p>	<p>2xsemana</p>	<p>7º, 8º e 9º ano e Secundário</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planificação e conceção de robôs utilizando a plataforma Lego. • Introdução à programação de robôs utilizando software Lego. • Introdução à eletrónica analógica e digital. • Introdução à programação com Microcontroladores. • Introdução à utilização de ferramentas mecânicas e soldadura em eletrónica. • Construção de sistemas eletromecânicos controlados por software (Robótica). • Modelação e Construção de peças 3D com recurso à impressão 3D. • Utilização de sensores, interface e interpretação de dados. • Preparação e participação em provas de competição internas e externas à escola (quando oportuno). • Conceitos básicos sobre robótica – 7ºAno • Introdução ao pensamento lógico e algorítmico – 7ºAno • Conceitos associados à mecânica e locomoção – 7ºAno • Conhecer elementos e conceitos básicos de eletricidade e eletrónica. • Conhecer, saber identificar e utilizar ferramentas. • Identificar alguns componentes eletrónicos e respetivas funções. • Ler e interpretar esquemas com circuitos eletrónicos. • Implementar circuitos eletrónicos através de esquemas • Construção e programação de robots para resolução de desafios utilizando sensores e atuadores – 7ºAno • Conhecer e saber identificar as diversas funcionalidades da plataforma Arduino e do respetivo microcontrolador. • Compreender e desenvolver algoritmos na linguagem C - Arduino • Conhecer os conceitos fundamentais relacionados com a algoritmia e programação. • Utilizar a programação estruturada no desenvolvimento de programas para a plataforma Arduino. • Construção e programação de robots para resolução de desafios utilizando sensores e atuadores – 7ºAno • Conhecer e saber identificar as diversas funcionalidades de uma plataforma mecânica. • Conhecer, saber identificar e utilizar ferramentas de soldadura. • Saber soldar e dessoldar corretamente componentes eletrónicos. • Identificar e saber utilizar sensores eletrónicos. • Identificar e saber utilizar corretamente sensores com a plataforma Arduino. • Implementar sistemas complexos constituídos por sensores, microcontroladores numa plataforma mecânica (robótica). 	<p>10 – 20 (Por grupo)</p>
---	-----------------	---	---	--------------------------------

Teatro	2xsemana	Alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar o corpo e a voz na construção de personagens. • Construir histórias para serem improvisadas. • Transformar formas narrativas em formas dramáticas. • Explorar criativamente diferentes formas de dizer textos. • Investigar e improvisar a partir de temas provenientes de outras áreas do conhecimento. • Inventar, construir e utilizar adereços e cenários. • Dramatização de textos diversos. • Apresentação de pequena peça ou trabalho em progresso • Identificar e valorizar o teatro entre outras formas artísticas. • Apresentação do trabalho final. 	10 - 25
---------------	----------	------------------------------	--	---------

Tênis	1/2xsemana	Alunos do Pré-Escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos, Sec., ex-alunos do CVG e adultos externos	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades de aprendizagem do gesto técnico das pancadas básicas do ténis: os alunos limitam-se a copiar o gesto pelo gesto, não existindo a preocupação inicial (nível de principiante) do controlo de bola para um local preciso; • Treino de regularidade e persistência das pancadas do ténis, dando introdução ao jogo de rede; • Treino de profundidade, precisão e peso de bola das pancadas do ténis, dando muita importância ao serviço; • Jogo técnico-tático. O treino incide em esquemas de drills, treinando jogadas combinadas. O aluno preocupa-se em desenvolver o campo da profundidade e força, mas nunca desligado de um aperfeiçoamento técnico das pancadas com regularidade na linha de fundo. • Consolidar o trabalho dos períodos anteriores, dando muita prioridade ao controle e consistência das pancadas de ténis; • Competições (treinos amigáveis contra outros clubes de Ténis) de modo a testar a aprendizagem ao longo do 1º e 2º períodos. • Competições finais (MASTERS e TORNEIO DE ENCERRAMENTO) a testar toda a aprendizagem ao longo do ano escolar. 	10 - 120
--------------	------------	--	--	----------