

Planificação Anual – Pré-Escolar (Psicomotricidade)

Objetivo Geral

A presente planificação tem como objetivo organizar as atividades de motricidade global e fina para crianças da educação pré-escolar, contribuindo para o desenvolvimento integral das capacidades motoras, cognitivas, sociais e afetivas.

As atividades propostas visam estimular o controlo corporal, a coordenação, o equilíbrio, a lateralidade, a atenção, a concentração, a criatividade e a cooperação entre pares.

O plano anual está estruturado por idades (3, 4 e 5 anos) e dividido em três períodos letivos, permitindo uma progressão gradual das competências motoras e cognitivas, respeitando o ritmo individual de cada criança e promovendo o interesse e prazer pelo movimento.

Estes objetivos respeitam os princípios orientadores do domínio da Educação Física e Motricidade no Pré-Escolar, centrados na descoberta do corpo, construção da identidade, exploração do espaço e do movimento, e na formação pessoal e social da criança.

Promovem o desenvolvimento integral, a autonomia, a cooperação e a expressão corporal, em consonância com as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (2016) da DGE e o referencial da Educação Física na Educação Pré-Escolar (2024) da DGE.

1.º Período

Idade	Período	Atividades/Conteúdos	Áreas de Desenvolvimento	Objetivos Pedagógicos
3 Anos	1.º Período	Circuitos motores simples (correr, saltar, rastejar); jogos de exploração do corpo; Jogo “Cabeça, ombros, joelhos e pés”; Exploração livre de movimentos com músicas lentas e rápidas; “Espelho mágico”: imitar movimentos do/a Técnico/a.	Esquema corporal, coordenação global	Reconhecer o próprio corpo e suas partes em movimento e repouso; Explorar diferentes formas de locomoção; Desenvolver controlo do corpo em ações amplas (fantoques, desenho, dramatização curta);
3 Anos	2.º Período	Jogos de imitação; Dança livre; Transporte de objetos em percursos; Percursos com blocos e cordas; “A estátua”: parar em posições quando a música para; Transporte de bolas e brinquedos num percurso com obstáculos.	Noção espacial, equilíbrio dinâmico	Situar-se e deslocar-se no espaço; Reproduzir gestos e movimentos observados; Melhorar equilíbrio e coordenação.
3 Anos	3.º Período	Jogos cooperativos simples; Brincadeiras de roda; Enfiar contas grandes.	Socialização, atenção, regras básicas	Participar em brincadeiras de grupo respeitando regras; Desenvolver atenção e concentração; Promover cooperação e coordenação óculo-manual.

2.º Período

Idade	Período	Atividades/Conteúdos	Áreas de Desenvolvimento	Objetivos Pedagógicos
4 Anos	1.º Período	Percursos com obstáculos; Jogos de lançar/apanhar bolas; Uso de pinças para pequenos objetos.	Coordenação óculo-manual, lateralidade inicial	Aperfeiçoar coordenação visão-mão; Explorar uso diferenciado de mãos e pés; Superar desafios motores; Desenvolver autonomia.
4 Anos	2.º Período	Jogos de ritmo com música; Dança dos lenços; Construção de torres com blocos equilibrados.	Coordenação fina, motricidade global	Reforçar destreza manual e controlo de movimentos finos; Desenvolver sentido rítmico e sincronismo motor; Promover criatividade e exploração do movimento.
4 Anos	3.º Período	Jogos de equipa com regras simples; Circuitos complexos; “Corrida dos pares”: transportar objetos juntos.	Cooperação, autorregulação, orientação espacial	Participar em jogos coletivos respeitando regras; Demonstrar autorregulação e controlo motor; Utilizar referências espaciais; Valorizar trabalho em equipa.

3.º Período

Idade	Período	Atividades/Conteúdos	Áreas de Desenvolvimento	Objetivos Pedagógicos
5 Anos	1.º Período	Exercícios de pré-grafismo; Jogos de equilíbrio; Atividades de colagem e dobragem; Sequências motoras com música.	Motricidade fina, atenção, memória sequencial	Executar movimentos finos controlados; Manter equilíbrio; Reproduzir sequências de movimentos; Valorizar cuidado e precisão.
5 Anos	2.º Período	Jogos de regras estruturadas; Circuitos com coordenação bilateral; Puzzles grandes em grupo; Atividades rítmicas e simbólicas.	Concentração, organização, noção temporal	Desenvolver atenção sustentada; Seguir instruções em sequência; Coordenar movimentos bilaterais; Compreender noções temporais; Cumprir regras e agir cooperativamente.
5 Anos	3.º Período	Jogos de equipa; Atividades de relaxamento (<i>mindfulness</i> , <i>yoga</i>); Desafios motores; Modelagem em barro, plasticina ou argila.	Planeamento motor, autoestima, cooperação	Planear, executar e ajustar movimentos complexos; Participar em atividades cooperativas; Expressar emoções e criatividade; Reforçar autoestima e bem-estar