



O **Brincar ao Desporto** oferece às crianças da rede pré-escolar de Benfica um conjunto de atividades lúdicas que estimulam a expressão motora e o contacto com diferentes modalidades desportivas. Através de exercícios psicomotores, promove-se o desenvolvimento da motricidade global e fina, favorecendo um desenvolvimento multilateral e harmonioso.

Para além do aspeto motor, o programa procura também estimular a dimensão social e emocional das crianças, incentivando a integração no grupo, o respeito pelas regras, o espírito de cooperação e a responsabilidade.

Reconhecendo que o desenvolvimento motor, intelectual e afetivo estão interligados, o Brincar ao Desporto contribui para o crescimento equilibrado das crianças — **sempre a brincar**.

ENQUADRAMENTO

A Educação Física no pré-escolar é essencial para o desenvolvimento global da criança. Nesta fase, é fundamental que explorem o seu corpo, reconhecendo as suas capacidades e reações a diferentes estímulos. Considera-se que:

- A atividade física é crucial para o desenvolvimento motor, cognitivo e social;
- O movimento desenvolve a consciência corporal, coordenação e hábitos de vida saudáveis;
- A prática regular ajuda a prevenir problemas como a obesidade infantil precoce;
- As atividades promovem a autonomia, a cooperação e a adaptação ao ensino básico;
- Através do jogo, da dança e da música, estimula-se a criatividade, a imaginação e o raciocínio;
- Dos 3 aos 6 anos, o corpo é o principal meio de aprendizagem e expressão, sendo o movimento essencial para um crescimento harmonioso.

PROPÓSITOS

- Promover a prática do desporto e da educação física no pré-escolar;
- Estimular o gosto pela atividade física e pela vida saudável;
- Desenvolver movimentos fundamentais e capacidades físicas;
- Introduzir elementos gímnicos de base;
- Contribuir para hábitos alimentares saudáveis e prevenção da obesidade infantil;
- Incentivar a adoção de práticas de higiene e posturas corporais corretas;
- Desenvolver o espírito de equipa, a cooperação e a responsabilidade;
- Contribuir para o sucesso escolar e o bem-estar emocional;
- Estreitar a ligação entre a escola e a comunidade envolvente.

METODOLOGIA

As sessões de educação física são estruturadas de forma a garantir a inclusão de todas as crianças, respeitando os seus ritmos individuais e promovendo aprendizagens criativas. Através de atividades variadas como jogos, estafetas, exercícios motores e elementos gímnicos, realizadas em espaços interiores e exteriores, desenvolvem-se competências motoras, cognitivas e sociais.

- **Duração das sessões:** 30 a 40 minutos
- **Intervalo entre sessões:** 10 minutos (para recuperação e reorganização)
- **Responsáveis:** Professores do programa, em articulação com as educadoras de infância

METAS

- Desenvolver as capacidades motoras de forma progressiva, criando bases sólidas para aprendizagens futuras;
- Estimular a autonomia, a responsabilidade e a consciência corporal;
- Promover a cooperação, a correta aplicação de regras e a adaptação às diferentes tarefas;
- Aumentar os níveis de atividade física no espaço escolar, com impacto positivo na saúde física, emocional e mental;
- Estimular a interdisciplinaridade e a articulação com as restantes áreas do currículo, valorizando a Educação Física como parte essencial da formação integral da criança.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Sapatilhas de ginástica (devem permanecer na sala do JI — obrigatório segundo regras internas de acesso aos ginásios);
- Calções ou fato de treino;
- T-shirt ou peça de vestuário confortável e ajustada ao corpo

Estabelecimento de Ensino	Local	Horário
Jardim Infância nº1	Ginásio 1º Ciclo Pedro Santarém	2ª Feira 9H00
Jardim de Infância Parque Silva Porto	Ginásio Parque Silva Porto	3ª Feira 9H00
Jardim de Infância Jorge Barradas	Ginásio Jorge Barradas	4ª Feira 9H00
Jardim de Infância Arquiteto Ribeiro Telles	Ginásio Arquiteto Ribeiro Telles	5ª Feira 9H00
Jardim de Infância José Salgado Sampaio	Ginásio José Salgado Sampaio	5ª Feira 9H00
Jardim de Infância Pedro Santarém	Ginásio 1º Ciclo Pedro Santarém	6ª Feira 9H00

Calendarização	Tipo de atividade	Público-alvo
Novembro (2, 3, 4, 5, 6)	Percursos na natureza	Todas as salas de JI e respetivos docentes
Novembro (28 Sábado)	Jogos Escolares de Benfica	Todos os alunos
Março (15, 16, 17, 18, 19)	Semana Orientação Desportiva	Todas as salas de JI e respetivos docentes
Abril (19, 20, 21, 22, 23)	Percursos na natureza	Todas as salas de JI e respetivos docentes
Maio (10, 11, 12, 13, 14)	Dia da família	Todos os alunos dos JI encarregados de educação e familiares
Maio (20, 21)	Sarau final de ano Brincar ao Desporto	Todos os alunos dos JI encarregados de educação e familiares

As atividades realizam-se nos parques da freguesia e no ringue da Junta de Freguesia de Benfica.

Todas as atividades ministradas por:
Prof. Carlos Santos e Prof. Rudi Bernardo