

PLANIFICAÇÃO DE JUDO 1º CICLO 3º E 4º ANOS

COMPETÊNCIAS GERAIS

- Capítulo 1 (Quedas): Promover a segurança ativa e a prevenção de lesões, automatizando reflexos de proteção cervical e dissipação de impacto aplicáveis no dia-a-dia escolar;
- Capítulo 2 (Jogos): Desenvolver a inteligência tática, a destreza e a aceitação do contacto físico através da metodologia lúdica "Aprender a Jogar Lutando";
- Capítulo 3 (Técnicas): Introduzir as habilidades específicas de controlo (Ne-Waza) e projeção (Nage-Waza), cultivando o código moral de respeito pelo parceiro (Tori e Uke).

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA/UNIDADE	SABERES ESSENCIAIS	ESTRATÉGIAS/ ATIVIDADES	AValiação	CALENDARIZAÇÃO
Prevenir lesões por queda (Capítulo Especial): - Reagir a desequilíbrios protegendo as zonas vitais (cabeça/articulações); - Substituir o reflexo de apoiar a mão pelo rolamento corporal.	Quedas e Segurança (Ukemi — Judo)	- Princípios de Segurança: Enrolamento da coluna e queixo no peito. - Ushiro-Ukemi: Queda à retaguarda (sentado/cócoras). - Yoko-Ukemi: Queda lateral. - Mae-Ukemi: Queda facial. - Zempo-Ukemi: Rolamento para a frente.	- Progressão estrita: Solo → Sentado → Cócoras → Pé. - Exercício do "Balanço": Rolamento dorsal na posição de "bola". - Jogos de Estátua: Desequilíbrios controlados para automatizar a proteção cervical.	Avaliação Diagnóstica Individual e de Grupo / Contínua / Formativa: Verificação da extinção do medo da queda e do cumprimento dos critérios de segurança (não bater com a cabeça).	1º, 2º e 3º períodos escolares

Desenvolver a eficácia táctica técnica: - Resolver problemas de oposição através de respostas motoras rápidas; - Conquistar e manter a vantagem postural; - Aplicar regras e princípios de cordialidade.	Aprender a Jogar Lutando	- Kumikata: Controlo da manga e gola. - Kuzushi: Romper a base usando o peso do colega. - Tsukuri/Kake: Preparação e ataque. - Ne-Waza: Passagem de guarda e controlo por cima.	- Jogo dos Pregadores: Retirar molas das costas do colega (Kumikata). - Luta dos Galos: Desequilibrar puxando/ empurrando as mãos (Kuzushi). - O Roubo do Tesouro: Viragens e controlo de gatas (Ne Waza).	2.º Momento: Avaliação Intermédia (Formativa) Determina a organização da etapa seguinte. Mede a adaptação e o respeito absoluto pela integridade física do outro. Análise do respeito cooperação, entreaajuda e aceitação do resultado.	1º, 2º e 3º períodos escolares
Executar projeções e técnicas de controlo elementares: - Aplicar técnicas básicas amparando obrigatoriamente a queda do colega; - Dominar imobilizações no solo.	Técnica de Judo: Projeções elementares e técnicas simples de imobilização	- Hon-Kesa Gatame e Mune Gatame: Imobilizações base. - O-Soto-Otoshi, De-Ashi-Barai e Tai-Otoshi. Projeções base.	- Uchi-Komi: Treinar a entrada do golpe de forma analítica sem projetar. - Atividade Global: Execução da projeção em colchões, com o controlo seguro do Uke, para o proteger.	3.º Momento: Avaliação Final. Verifica se os alunos cumpriram os objetivos e saberes essenciais.	2º e 3º períodos escolares

Cronograma Geral de Desenvolvimento Pedagógico

[Avaliação Inicial] → Início do Ano Letivo (Diagnóstico do Grupo e Restrições)

1.º Período — Quedas, Segurança, Condição Física Geral, Deslocamentos, Equilíbrios e Aprender a Jogar Lutando

→ Fim do 1.º Período / Início do 2.º Período (Redimensionar Meios e Estratégias)

2.º Período — Quedas, Segurança, Aprender a Jogar Lutando, atividades Gímnicas e Técnicas de Judo

3.º Período — Técnicas de Judo

→ Final do Ano Letivo (Balanço Global)

Proposta Aprovada em Conselho Pedagógico, em 13 de julho de 2026.

A Diretora

Aprovado, por unanimidade, em reunião do Conselho Geral de 22 de julho de 2026.

A Presidente do Conselho Geral