



AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE

CONSELHO de DOCENTES

Planificação Trimestral – 3.º Ano - 2015/2016

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 1.º Período – 65 dias letivos

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão Dramática	<p><b>BLOCO 1</b> Descoberta e Organização Progressiva de Volumes</p> <p><b>BLOCO 2</b> Descoberta e Organização Progressiva de Superfícies</p> <p><b>BLOCO 3</b> Exploração de Técnicas Diversas de Expressão</p>	<p><b>Modelagem e Escultura</b></p> <p><b>Construções</b></p> <p><b>Desenho</b></p> <p><b>Pintura</b></p> <p><b>Recorte</b></p> <p><b>Colagem</b></p> <p><b>Dobragem</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar trabalhos sobre a estação do ano outono, Dia da Alimentação.</li> <li>• Realizar trabalhos sobre o Magusto e o Natal.</li> <li>• Explorar as possibilidades técnicas dos dedos, paus, giz, lápis de grafite, de cera, tintas, pincéis, feltros, ...</li> <li>• Ilustrar de forma pessoal;</li> <li>• Pintar livremente em suportes neutros ou, em grupo, em papel de cenário;</li> <li>• Explorar a possibilidade de diferentes materiais, rasgando, desfiando, recortando, dobrando.</li> <li>• Fazer composições colando materiais cortados e recortados;</li> <li>• Construir cartazes com fim comunicativo, cortando e colando elementos, desenhando e escrevendo, imprimindo e estampando.</li> <li>• Pintura de painéis, utilizando materiais diversos;</li> <li>• Desenho de paisagens recorrendo a várias técnicas: colagem de areia, elementos naturais, mosaicos de papel...;</li> <li>• Elaboração de desenhos livres;</li> <li>• Realização de estampagens de elementos naturais;</li> <li>• Construção de diversas figuras com diferentes materiais;</li> <li>• Descoberta de vários objetos através do tato;</li> <li>• Elaboração de cartazes relacionado com os conteúdos das outras áreas;</li> <li>• Execução de composições com recorte e colagem;</li> <li>• Construção da roda dos alimentos.</li> <li>• Trabalhos sobre o Magusto.</li> <li>• Pintura de um grande cenário.</li> <li>• Dobragens e construções.</li> <li>• Aplicação de técnicas de pintura, utilizando materiais diversos e desenhando em suportes variados, diferentes espessuras, texturas e cores (fazer um cartaz sobre o Natal, postais de natal, pintar o presépio, presentes para idosos...).</li> <li>• Modelagem das figuras do presépio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diagnóstica</li> <li>▪ Formativa</li> <li>▪ Autoavaliação</li> <li>▪ Heteroavaliação</li> <li>▪ Registos de observações</li> <li>▪ Trabalhos dos alunos</li> <li>▪ Fichas formativas e sumativas</li> <li>▪ Observação do trabalho individual</li> <li>▪ Fichas de trabalho</li> <li>▪ Trabalho de grupo</li> <li>▪ Pesquisas</li> </ul>

**AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE**

CONSELHO de DOCENTES

Planificação Trimestral – 3.º Ano - 2015/2016

**Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 1.º Período – 65 dias letivos**

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Musical	<b>BLOCO 1</b> Jogos de Exploração	<b>Voz</b>  <b>Instrumentos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dizer e entoar rimas e lengalengas, cantar canções e reproduzir pequenas melodias.</li><li>• Experimentar sons vocais.</li><li>• Experimentar percussão corporal (batimentos, palmas,...).</li><li>• Acompanhar canções com gestos e percussão corporal.</li><li>• Ensaiai canções alusivas ao Magusto.</li><li>• Ensaiai canções alusivas ao Natal.</li><li>• O professor sugere um ritmo feito com batimentos de pés, mãos, estalinhos, palmas...e pede aos alunos que o repitam; este jogo deve continuar, com o professor a aumentar gradualmente a dificuldade do ritmo e acompanhar, com eles, canções.</li><li>• Criação de coreografias e mímicas adequadas às canções.</li><li>• Utilização de objetos para acompanhar as canções.</li><li>• Entoação de rimas, lengalengas e canções.</li><li>• Acompanhamento com batimentos de palmas, com gestos, com instrumentos.</li><li>• Entoação de rimas, lengalengas e canções fazendo variações bruscas de andamento (lento, rápido) e intensidade (forte/fraco).</li><li>• Experimentar as potencialidades sonoras de madeiras, plásticos, esferovites, metais...</li><li>• Tentar que a criança, de costas, identifique sons da natureza que os outros alunos tentam reproduzir, por sugestão própria ou do professor.</li><li>• Ensaio do Hino Nacional e ensaio de canções alusivas ao Magusto e Natal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Registo da expressividade e criatividade dos alunos perante as atividades propostas.</li></ul>



AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE

CONSELHO de DOCENTES

Planificação Trimestral – 3.º Ano - 2015/2016

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 1.º Período – 65 dias letivos

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO DRAMÁTICA	BLOCO 1  Jogos de Exploração	Corpo  Voz  Espaço  Objetos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimentar-se de forma livre e pessoal, sozinho ou aos pares;</li> <li>• Explorar diferentes maneiras de produzir sons;</li> <li>• Reproduzir sons do meio ambiente aliados a gestos/ movimentos;</li> <li>• Explorar a emissão sonora, fazendo variar a forma de respirar, a altura do som, o volume da voz, a velocidade, a entoação;</li> <li>• Inventar e utilizar máscaras, fantoches, marionetas;</li> <li>• Mimar, a dois ou em pequeno grupo, gestos, movimentos, e atitudes ligados a uma ação isolada ou a uma sequência de atos.</li> <li>• Dramatizar situações relacionadas com a época natalícia.</li> <li>• Deixar que a criança escolha algo para imitar e fazer com que o imite da melhor forma: carro, comboio, vento, animais diversos; o som produzido deve ser também o mais próximo possível da realidade.</li> <li>• Tentar que uma criança reproduza um som do meio ambiente e que os outros o identifiquem).</li> <li>• Execução de um jogo simbólico (faz de conta que és ...)</li> <li>• Dramatizar, após a leitura de um texto, a chegada dos portugueses a terras desconhecidas, inventando um diálogo e situações que poderiam ter-se, eventualmente passado.</li> <li>• Jogos de orientação no espaço.</li> <li>• Recriar personagens.</li> <li>• Representar cenas relacionadas com o Natal.</li> <li>• Explorar diferentes personagens reais ou imaginárias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta</li> <li>• Registos de incidentes críticos</li> </ul>



AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE

CONSELHO de DOCENTES

Planificação Trimestral – 3.º Ano - 2015/2016

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 1.º Período – 65 dias letivos

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Atividade Física Motora	BLOCO 3	Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.</li> <li>• Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico – táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</li> <li>• Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico – táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação dos exercícios e jogos executados individualment e ou em grupo e registos incidentes</li> </ul>
	BLOCO 4	Jogos	<p>2.8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto ao eixo.</li> <li>• Exercícios com arcos gímnicos (rodar, rolar, saltitar por dentro ao pé coxinho e/ou de pés juntos...)</li> </ul> <p>1.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</p> <p>1.6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.</p> <p>1.7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.</p> <p>2.11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>2.12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>2.13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</p> <p>2.14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p>	



AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE

CONSELHO de DOCENTES

Planificação Trimestral – 3.º Ano - 2015/2016

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 1.º Período – 65 dias letivos

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Atividade Física Motora	BLOCO 3	Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar posições de flexibilidade variadas.</li> <li>• Jogos em equipa (mata, futebol humano)</li> <li>• Futebol. Noções básicas de: passe / receção; condução de bola / remate</li> <li>• Jogo simples e posterior discussão sobre o procedimento dos jogadores.</li> <li>• Realização de diferentes jogos na sala e no espaço exterior</li> <li>• Prática de jogos em equipa (mata, futebol humano).</li> <li>• Futebol – noções básicas de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• passe/receção.</li> </ul> </li> </ul> <p>Condução de bola/remate.</p> <p>2. Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:</p> <p>2.1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação dos exercícios e jogos executados individualmente e ou em grupo e registos incidentes</li> </ul>
	BLOCO 4	Jogos	<p>2.2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.</p> <p>3. Em concurso/exercício individual e ou a pares:</p> <p>3.1. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</p> <p>3.2. IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada.</p> <p>3.3. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.</p> <p>4. Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</p> <p>4.1. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMA-TAR acertando na baliza.</p> <p>4.2. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.</p> <p>7.1. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo.</p>	