

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 2.º Período (52 dias letivos)

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/ Atividades	Avaliação
EDUCAÇÃO E EXPRESSÃO PLÁSTICA	<p><b>BLOCO 1</b> Descoberta e Organização Progressiva de Volumes</p>	<p><b>Modelagem e Escultura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• terra, areia</li> <li>• barro</li> <li>• pasta de madeira</li> <li>• pasta de papel</li> </ul> </li> <li>• Modelar usando apenas as mãos</li> <li>• Modelar usando utensílios</li> <li>• Esculpir em barras de sabão, em cortiça, em cascas de árvore macias.</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>▪ Observação do trabalho individual</li> <li>▪ Fichas de trabalho de grupo</li> </ul>
	<p><b>BLOCO 2</b> Descoberta e Organização Progressiva de Superfícies</p>	<p><b>Construções</b></p> <p><b>Desenho</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligar/colar elementos para uma construção.</li> <li>• Atar/agrafar/pregar elementos para uma construção.</li> <li>• Desmontar e montar objetos.</li> <li>• Inventar novos objetos utilizando materiais ou objetos recuperados.</li> <li>• Construir:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• brinquedos</li> <li>• jogos</li> <li>• máscaras</li> <li>• adereços</li> <li>• fantoches</li> <li>• instrumentos musicais elementares</li> </ul> </li> <li>• Fazer construções a partir de representação no plano (aldeias, maquetas)</li> <li>• Adaptar e recriar espaços utilizando materiais ou objetos de grandes dimensões (cabanas, casas de bonecas,...)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Desenho e Expressão Livre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenhar na areia, em terra molhada .</li> <li>• Desenhar no chão do recreio.</li> <li>• Desenhar no quadro da sala .</li> <li>• Explorar as possibilidades técnicas de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• dedos, paus, giz, lápis de cor, lápis de grafite,</li> <li>• carvão, lápis de cera, feltros, tintas, pincéis,</li> </ul> </li> <li>• Utilizando suportes de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• diferentes tamanhos</li> <li>• diferentes espessuras</li> <li>• diferentes texturas</li> <li>• diferentes cores</li> </ul> </li> </ul>	



		<p><b>Dobragem</b></p> <p><b>Impressão</b></p> <p><b>Tecelagem e Costura</b></p> <p><b>Fotografia, transparências e meios audiovisuais</b></p> <p><b>Cartazes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diferentes materiais recortados</li> <li>• Fazer composições colando mosaicos de papel</li> <li>• Fazer dobragens</li> <li>• Explorar a terceira dimensão, a partir da superfície (destacando figuras e pondo-as de pé, abrindo portas...)</li> <li>• Estampar elementos naturais</li> <li>• Fazer monotípias</li> <li>• Fazer estampagem de água e tinta oleosa</li> <li>• Estampar utilizando moldes — positivo e negativo — feitos em cartão, plástico,...</li> <li>• Imprimir com carimbos (feitos em vegetais, cortiça,...)</li> <li>• Utilizar, em tapeçarias, diferentes materiais: tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais</li> <li>• Desfazer diferentes texturas: tecidos, malhas, cordas, elementos naturais,...</li> <li>• Entrançar</li> <li>• Bordar (pontos simples)</li> <li>• Tecer em teares de cartão</li> <li>• Tecer em teares de madeira (simples)</li> <li>• Colaborar em tapeçarias de elementos cosidos, elaborados a partir de desenhos imaginados pelas crianças</li> <li>• Utilizar a máquina fotográfica para a recolha de imagens</li> <li>• Construir transparências e diapositivos</li> <li>• Construir sequências de imagens</li> <li>• Associar às imagens, sons (montagens audiovisuais simples)</li> <li>• Fazer composições com fim comunicativo (usando a imagem, a palavra, a imagem e a palavra):             <ul style="list-style-type: none"> <li>• recortando e colando elementos</li> <li>• desenhando e escrevendo</li> <li>• imprimindo e estampando</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	---	---	--

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/ Atividades	Avaliação
EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO MUSICAL	BLOCO 1 Jogos de Exploração	<p><b>Voz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Dizer rimas e lengalengas</li> <li>•Entoar rimas e lengalengas</li> <li>•Cantar canções</li> <li>•Reproduzir pequenas melodias</li> <li>•Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de produzir)</li> <li>•Dizer rimas e lengalengas</li> <li>•Entoar rimas e lengalengas</li> <li>•Cantar canções</li> <li>•Reproduzir pequenas melodias</li> <li>•Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de produzir)</li> <li>•Dizer rimas e lengalengas</li> <li>•Entoar rimas e lengalengas</li> <li>•Cantar canções</li> <li>•Reproduzir pequenas melodias</li> <li>•Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de produzir)</li> </ul> <p><b>Corpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Experimentar percussão corporal, batimentos, palmas,...</li> <li>•Acompanhar canções com gestos e percussão corporal</li> <li>•Movimentar-se livremente a partir de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sons vocais e instrumentais</li> <li>• melodias e canções</li> <li>• gravações</li> </ul> </li> <li>•Associar movimentos a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pulsação, andamento, dinâmica</li> <li>• acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica</li> </ul> </li> <li>•Fazer variações bruscas de andamento (rápido, lento) e intensidade (forte, fraco)</li> </ul> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos</li> <li>•Construir fontes sonoras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos</li> <li>•Construir instrumentos musicais elementares seguindo indicações ordenadas de construção</li> <li>•Utilizar instrumentos musicais noras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos</li> <li>•Utilizar instrumentos musicais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observação direta</li> <li>▪ Registo de observações</li> </ul>	



		<p><b>Representação do som</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar texturas/ambientes sonoros em:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• canções</li> <li>• danças</li> <li>• histórias</li> <li>• dramatizações</li> <li>• gravações</li> </ul> </li> <li>• Adaptar:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• textos para melodias</li> <li>• melodia para textos</li> <li>• textos para canções</li> </ul> </li> <li>• Utilizar o gravador para registar produções próprias e do grupo</li> <li>• Organizar sequências de movimentos (coreografias elementares) para sequências sonoras</li> <li>• Organizar sequências sonoras para sequências de movimentos</li> <li>• Participar em danças de roda, de fila, ..., tradicionais, infantis</li> <li>• Participar em danças do repertório regional e popularizadas</li> <li>• Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• timbre</li> <li>• intensidade</li> <li>• duração</li> <li>• altura</li> <li>• pulsação</li> <li>• andamento</li> <li>• dinâmica</li> </ul> </li> <li>• Inventar/utilizar códigos para representar o som da voz, corpo e instrumentos</li> <li>• Inventar/utilizar códigos para representar sequências e texturas sonoras</li> <li>• Utilizar vocabulário adequado a situações sonoro/musicais vivenciadas</li> <li>• Identificar e utilizar gradualmente/dois símbolos de leitura e escrita musical</li> <li>• Contactar com várias formas de representação sonoro/musical:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• em partituras adequadas ao seu nível etário</li> <li>• em publicações musicais</li> <li>• nos encontros com músicos</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	------------------------------------	---	--

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
EDUCAÇÃO E EXPRESSÃO DRAMÁTICA	BLOCO 1 Jogos de Exploração	<p><b>Corpo</b></p> <p><b>Voz</b></p> <p><b>Espaço</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimentar-se de forma livre e pessoal:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• sozinho</li> <li>• aos pares</li> </ul> </li> <li>• Explorar as atitudes de: imobilidade-mobilidade, contração--descontração, tensão-relaxamento</li> <li>• Explorar a respiração torácica e abdominal</li> <li>• Explorar o movimento global do seu corpo da menor à maior amplitude</li> <li>• Explorar os movimentos segmentares do corpo</li> <li>• Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• diferentes atitudes corporais</li> <li>• diferentes ritmos corporais</li> <li>• diferentes formas</li> <li>• diferentes fatores de movimento (firme/suave; súbito/sustentado; direto/flexível; controlado/livre)</li> </ul> </li> <li>• Experimentar maneiras diferentes de produzir sons</li> <li>• Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas</li> <li>• Reproduzir sons do meio ambiente</li> <li>• Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos</li> <li>• Explorar a emissão sonora fazendo variar:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• a forma de respirar</li> <li>• a altura do som</li> <li>• o volume da voz</li> <li>• a velocidade</li> <li>• a entoação</li> </ul> </li> <li>• Explorar diferentes maneiras de dizer vocábulos (dicção)</li> <li>• Explorar os efeitos de alternância, silêncio-emissão sonora * *</li> <li>• Explorar o espaço circundante</li> <li>• Adaptar a diferentes espaços os movimentos e a voz</li> <li>• Explorar deslocações simples seguindo trajetos diversos</li> <li>• Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginados) em locais com diferentes características</li> <li>• Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, táteis</li> <li>• Deslocar-se em coordenação com um par *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observação direta</li> <li>▪ Registo de observações</li> </ul>





Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 2.º Período (52 dias letivos)

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/ Atividades	Avaliação
EDUCAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA	BLOCO 3 Ginástica	Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências nosolo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.               <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:                   <ol style="list-style-type: none"> <li>2.2. SALTO DE COELHO e SALTO DE EIXO inferiores e superiores.</li> <li>2.11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</li> <li>2.12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</li> <li>2.13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</li> <li>2.14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</li> </ol> </li> <li>3.6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.</li> <li>3.7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Observação direta</li> <li>▪ Registo de observações</li> </ul>
	BLOCO 4 Jogos	Jogos	<ul style="list-style-type: none"> <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.               <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</li> <li>6. No jogo do MATA, com bola ou ringue:                   <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate.</li> <li>6.2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.</li> <li>6.3. Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.</li> </ol> </li> <li>7. Em concurso individual e ou a pares (Futebol):                   <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol> </li> </ol> </li> </ul>	

			<p>corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo.</p> <p>7.2. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação.</p> <p>7.3. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.</p> <p>8. No jogo da ROLHA:</p> <p>8.1. Na situação de atacante («caçador»):</p> <p>8.1. • Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;</p> <p>8.1. • Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».</p> <p>8.2. Em situação de defesa:</p> <p>8.2. • FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</p> <p>8.2. • Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».</p> <p>9. No jogo «PUXA-EMPURRA»:</p> <p>9.1. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p>9.2. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando- o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente.</p> <p>9.3. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque.</p> <p>10. Em concurso individual:</p> <p>10.1. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés).</p> <p>10.2. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.</p> <p>10.3. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.</p> <p>11. Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente ENTREGANDO e RECEBENDO o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p>12. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p>13. Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de</p>	
--	--	--	---	--

			<p>dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>14. 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>14.1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.</p> <p>14.2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.</p> <p>14.3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.</p> <p>15. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 × 1 ou 5 × 2) e de jogo de Futebol 4 × 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>15.1. ACEITAR as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.</p> <p>15.2. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:</p> <p>15.2. REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance;</p> <p>15.2. PASSAR a um companheiro desmarcado;</p> <p>15.2. CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR.</p> <p>15.3. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre.</p> <p>ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.</p> <p>15.4. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.</p> <p>15.5. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.</p> <p>16. No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:</p> <p>16.1. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:</p> <p>16.1. • PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção;</p> <p>16.1. • PASSAR a um companheiro em posição favorável.</p> <p>16.2. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).</p> <p>16.3. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.</p>	
--	--	--	--	--

	<p><b>Bloco 6</b> <b>Atividades</b> <b>Rítmicas e</b> <b>Expressivas</b> <b>(Danças)</b></p>	<p><b>Atividades Rítmicas e</b> <b>Expressivas (Danças)</b></p>	<p>16.4. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCEPTAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.</p> <p>17. Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou pares impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.</p> <p>18. Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede), JOGAR com os companheiros efetuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p> <p>1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p>1.1. Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <p>1.1. 1.1.1. Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <p>1.1. 1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</p> <p>1.1. 1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musica adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p>2.1. Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>2.2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical</p>	
--	--	---	--	--

			<p>adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>3.1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.</p> <p>3.2. Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>4.1. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>4.2. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>5. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>6. Criar pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.</p>	
--	--	--	--	--