

ANUAL – 168 dias letivos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Corpo	<ul style="list-style-type: none"> ● Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho aos pares ● Explorar atitudes de: imobilidade - mobilidade, contração - descontração, tensão - relaxamento; ● Explorar a respiração torácica e abdominal; ● Explorar o movimento global do seu corpo da menor à maior amplitude; ● Explorar os movimentos segmentares do corpo; ● Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais: diferentes atitudes corporais diferentes ritmos corporais diferentes formas; diferentes fatores de movimento (firme/suave, súbito/sustentado, direto/flexível, controlado/livre).

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Voz	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar maneiras diferentes de produzir sons • Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas • Reproduzir sons do meio ambiente • Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos • Explorar a emissão sonora fazendo variar: <ul style="list-style-type: none"> a forma de respirar a altura do som o volume da voz a velocidade a entoação • Explorar diferentes maneiras de dizer vocábulos (dicção) • Explorar os efeitos de alternância, silêncio-emissão sonora.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Espaço	<ul style="list-style-type: none"> ● Explorar o espaço circundante. ● Adaptar a diferentes espaços os movimentos e a voz. ● Explorar deslocações simples seguindo trajetos diversos. ● Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginários); em locais com diferentes características. ● Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, tácteis. ● Deslocar-se em coordenação com um par. ● Explorar diferentes níveis (baixo, médio, alto). ● Explorar mudanças de nível: individualmente; aos pares; em pequenos grupos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Objetos	<ul style="list-style-type: none"> ● Explorara as qualidades físicas dos objetos. ● Explorar as relações possíveis do corpo com os objetos. ● Deslocar-se com o apoio de um objeto: individualmente; em coordenação com um par. ● Explorar as transformações de um objeto: imaginando-o com outras características; utilizando-o em ações. ● Utilizar objetos dando-lhes atributos imaginados em situações de interação: a dois; em pequeno grupo. ● Utilizar máscaras, fantoches. ● Inventar e utilizar máscaras, fantoches, marionetas.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DRAMÁTICOS	Linguagem não-verbal	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizar espontaneamente atitudes, gestos, movimentos. ● Reagir espontaneamente por gestos, movimentos a: <ul style="list-style-type: none"> sons; palavras; ilustrações; atitudes, gestos. ● Reproduzir movimentos: <ul style="list-style-type: none"> em espelho; por contraste. ● Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: <ul style="list-style-type: none"> sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado; um tema. ● Mimar, a dois ou em pequenos grupos, atitudes, gestos, movimentos ligados a: <ul style="list-style-type: none"> uma ação isolada;

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DRAMÁTICOS	Linguagem verbal	<ul style="list-style-type: none"> ● Participar na elaboração oral de uma história. ● Improvisar um diálogo ou uma pequena história: <ul style="list-style-type: none"> a dois; em pequeno grupo a partir de: <ul style="list-style-type: none"> uma ilustração; uma série de imagens; um som; uma sequência sonora; um objeto; um tema. ● Participar em jogos de associação de palavras por: <ul style="list-style-type: none"> afinidades sonoras; afinidades semânticas. ● Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto: <ul style="list-style-type: none"> lendo; recitando ● Inventar novas linguagens sonoras ou onomatopaicas.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DRAMÁTICOS	Linguagem verbal e gestual	<ul style="list-style-type: none"> ● Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa: em interação com o outro; em pequeno grupo. ● Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos, constituindo sequências de ações – situações recriadas ou imaginadas a partir de: <ul style="list-style-type: none"> objetos; um local; uma ação; personagens; um tema. ● Improvisar situações usando diferentes tipos de máscaras. ● Utilizar diversos tipos de sombras. ● Inventar, construir e utilizar adereços e cenários. ● Elaborar, previamente, em grupo, os vários momentos do desenvolvimento de uma situação.

ANUAL – 168 dias letivos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Voz	<ul style="list-style-type: none">• Dizer rimas e lengalengas• Entoar rimas e lengalengas• Cantar canções• Reproduzir pequenas melodias• Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de produzir)

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Corpo	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar percussão corporal, batimentos, palmas,... • Acompanhar canções com gestos e percussão corporal • Movimentar-se livremente a partir de: <ul style="list-style-type: none"> sons vocais e instrumentais melodias e canções gravações • Associar movimentos a: <ul style="list-style-type: none"> pulsação, andamento, dinâmica acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica • Fazer variações bruscas de andamento (rápido, lento) e intensidade (forte, fraco) • Fazer variações graduais de andamento («acelerando», «retardando») e de intensidade (aumentar, diminuir) • Participar em coreografias elementares inventando e reproduzindo gestos movimentos, passos.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Instrumentos	<ul style="list-style-type: none">• Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos• Construir fontes sonoras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos• Construir instrumentos musicais elementares seguindo indicações ordenadas de construção• Utilizar instrumentos musicais

Blocos	Conteúdos	Objetivos
EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL	Desenvolvimento Auditivo	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar sons isolados: do meio próximo da natureza • Identificar ambientes/texturas sonoras: do meio próximo da natureza • Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de: lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz, movimento • Reconhecer ritmos e ciclos: da vida (pulsação, respiração,...) da natureza (noite-dia, estações do ano,...) de máquinas e objetos de formas musicais (AA, AB, ABA,...) • Reproduzir com a voz ou com instrumentos: sons isolados, motivos, frases, escalas, agregados sonoros, canções e melodias (cantadas ou tocadas, ao vivo ou de gravação)

Blocos	Conteúdos	Objetivos
EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL	Desenvolvimento Auditivo	<ul style="list-style-type: none">• Organizar, relacionar e classificar conjuntos de sons segundo: timbre duração intensidade altura localização• Dialogar sobre: meio ambiente sonoro audições musicais produções próprias e do encontros com músicos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL	<p style="text-align: center;">Expressão e Criação Musical</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar diferentes maneiras de produzir sons: <ul style="list-style-type: none"> com a voz com percussão corporal com objetos com instrumentos musicais • Inventar texturas/ambientes sonoros • Utilizar texturas/ambientes sonoros em: <ul style="list-style-type: none"> canções danças histórias dramatizações gravações • Adaptar: <ul style="list-style-type: none"> textos para melodias melodia para textos textos para canções • Utilizar o gravador para registar produções próprias e do grupo • Organizar sequências de movimentos (coreografias elementares) para sequências sonoras • Organizar sequências sonoras para sequências de movimentos • Participar em danças de roda, de fila,..., tradicionais, infantis • Participar em danças do repertório regional e popularizadas

Blocos	Conteúdos	Objetivos
EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL	<p style="text-align: center;">Representação do Som</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar: <ul style="list-style-type: none"> timbre intensidade duração altura pulsação andamento dinâmica • Inventar/utilizar códigos para representar o som da voz, corpo e instrumentos • Inventar/utilizar códigos para representar sequências e texturas sonoras • Utilizar vocabulário adequado a situações sonoro/musicais vivenciadas • Identificar e utilizar gradualmente/dois símbolos de leitura e escrita musical • Contactar com várias formas de representação sonoro/musical: <ul style="list-style-type: none"> em partituras adequadas ao seu nível etário em publicações musicais nos encontros com músicos.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DRAMÁTICOS	Linguagem verbal e gestual	<ul style="list-style-type: none"> ● Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa: <ul style="list-style-type: none"> - em interação com o outro; - em pequeno grupo. ● Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos, constituindo sequências de ações – situações recriadas ou imaginadas a partir de: <ul style="list-style-type: none"> - objetos; - um local; - uma ação; - personagens; - um tema. ● Improvisar situações usando diferentes tipos de máscaras. ● Utilizar diversos tipos de sombras. ● Inventar, construir e utilizar adereços e cenários. ● Elaborar, previamente, em grupo, os vários momentos do desenvolvimento de uma situação.

ANUAL – 168 dias letivos - 1.º Período – 63 dias letivos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 3 GINÁSTICA	<p style="text-align: center;">Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo ou em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. 	<p>2- Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2.2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade. 2.3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio. 2.4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 2.5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. 2.6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo. 2.7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada á retaguarda. 2.8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar. 2.9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. 2.10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela acção coordenada dos membros inferiores e superiores. 2.11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. 2.12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. 2.13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção. 2.14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais retaguarda

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 3 GINÁSTICA	<p style="text-align: center;">Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequencias no solo ou em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. 	<p>3- Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em seqüências adequadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida. 3.2. SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente. 3.3. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada. 3.4. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com receção equilibrada. 3.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco. 3.6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo. 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.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">BLOCO 4</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">JOGOS</p>	<p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades 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"> 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. 6. No jogo do MATA, com bola ou ringue: <ol style="list-style-type: none"> 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. 6.2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. 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. 7. Em concurso individual e ou a pares (Futebol): <ol style="list-style-type: none"> 7.1. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior e antero-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. 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>CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza</p>

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 4 JOGOS	<p style="text-align: center;">Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos; 	<p>8. No jogo da ROLHA:</p> <p>8.1. Na situação de atacante («caçador»):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direcção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo; • Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem». <p>8.2. Em situação de defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direcção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; • Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 X1) para «salvar» um fugitivo «apanhado». <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>

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 4 JOGOS	<p style="text-align: center;">Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos; 	<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 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>

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 4 JOGOS	<p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos; 	<p>15. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3X1 ou 5X2) e de jogo de Futebol 4X4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>15.1. SALTAR 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> <ul style="list-style-type: none"> • REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance; • PASSAR a um companheiro desmarcado; <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> <ul style="list-style-type: none"> • ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola. <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>

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 4 JOGOS	<p style="text-align: center;">Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos; 	<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> <ul style="list-style-type: none"> • PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção; • PASSAR a um companheiro em posição favorável. <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>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 a 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>

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 5 PATINAGEM	<p style="text-align: center;">Patinagem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. <p><i>Só se realizam as atividades deste Bloco se houver condições para a sua realização</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. No Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as habilidades aprendidas anteriormente. <ol style="list-style-type: none"> 1.1. ARRANCAR para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. 1.2. DESLIZAR para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da outra perna) mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («Quatro»). 1.3. DESLIZAR para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. 1.4. DESLIZAR para a frente e também para trás, afastando e juntando prospectivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos). 1.5. CURVAR com «CRUZAMENTO DE PERNAS», cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e «por dentro» do apoio anterior. 1.6. TRAVAR em (ou após passar a) DESLIZE PARA TRÁS apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize. 1.7. TRAVAR DE LADO, com os patins paralelos e afastados, levando o patim de «fora» a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim de dentro e pressionando o patim de «fora» contra o solo, até à imobilização total. 1.8. «MEIA-VOLTA», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido. 2. Em concurso ou exercício individual, DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto com mudanças de direção e curvas, mantendo o equilíbrio.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 6 ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA)	<p style="text-align: center;">Atividades rítmicas e expressivas (dança)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: <ol style="list-style-type: none"> 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»: <ol style="list-style-type: none"> 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. 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). 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. 2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: <ol style="list-style-type: none"> 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. 2.2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 6 ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA)	<p style="text-align: center;">Atividades rítmicas e expressivas (dança)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas, linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. 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. 4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: <ol style="list-style-type: none"> 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. 4.2. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. 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. 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.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 7 PERCURSOS NA NATUREZA	<p style="text-align: center;">Percursos na natureza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.