

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Corpo	• Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho, aos pares • Explorar as atitudes de: imobilidade-mobilidade, contração-descontração, tensão-relaxamento • Explorar a respiração torácica e abdominal • Explorar o movimento global do seu corpo • Explorar o movimento global do seu corpo da menor à maior amplitude • Explorar os movimentos segmentares do corpo

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Voz	• 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

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Espaço	• Explorar o espaço circundante • Explorar deslocações simples seguindo trajetos diversos. • Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginados) 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.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 1 — JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Objetos	• Explorar 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 objetos: imaginando-os com outras caraterísticas, utilizando-os em ações. • Utilizar objetos dando-lhes atributos imaginados em situações de interação: a dois, em pequeno grupo. • Utilizar máscaras, fantoches

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 2 — JOGOS DRAMÁTICOS	Linguagem não-verbal	• Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos. • Reagir espontaneamente, por gestos/movimentos a: sons, palavras, ilustrações, atitudes, gestos. • Reproduzir movimentos: em espelho. • Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado, um tema.
	Linguagem verbal	• Participar na elaboração oral de uma história. Improvisar um diálogo ou uma pequena história: a dois, a partir de uma ilustração, um som, um objeto. • Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto: recitando.
	Linguagem verbal e gestual	• Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa: em interação com o outro. • Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos, constituindo sequências de ações - situações recriadas ou imaginadas, a partir de: objetos, um local, uma ação, personagens. • Improvisar situações usando diferentes tipos de máscaras. • Utilizar diversos tipos de sombras (chinesas,...)

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 1 — DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE VOLUMES	Modelagem e escultura	• Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade: terra, areia, barro. • Modelar usando apenas as mãos.
	Construções	• Fazer e desmanchar construções • Ligar/colar elementos para uma construção • Desmontar e montar objetos • Inventar novos objetos utilizando materiais ou objetos recuperados. • Construir: - brinquedos, - jogos, - máscaras, - adereços, - fantoches. • Fazer construções a partir de representação no plano (aldeias, maquetas).

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 2 — DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIES	Desenho	• Desenhar na areia, em terra molhada • Desenhar no chão do recreio • Desenhar no quadro da sala • Explorar as possibilidades técnicas de: dedos, paus, giz, lápis de cor, lápis de grafite, carvão, lápis de cera, feltros, tintas, pincéis,... Utilizando suportes de diferentes tamanhos, espessuras, texturas, cores.
	Atividades Gráficas Sugeridas	• Desenhar jogos no recreio • Ilustrar de forma pessoal • Criar frisos de cores preenchendo quadrículas • Contornar objetos, formas, pessoas • Desenhar sobre um suporte previamente preparado (com anilinas, tinta de escrever,...)
	Pintura de Expressão Livre	• Pintar livremente em suportes neutros • Explorar as possibilidades técnicas de: mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, guaches, aguarelas...
	Atividades de Pintura Sugerida	• Fazer digitinta • Fazer experiências de mistura de cores • Pintar superfícies e por descoloração, desenhar • Fazer jogos de simetria dobrando uma superfície pintada • Fazer pintura soprada • Fazer pintura lavada • Pintar utilizando dois materiais diferentes (guaches e cola, guaches e tinta da china, ...) • Pintar cenários, adereços, construções.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 3 — EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO	Recorte, Colagem, Dobragem	• Explorar as possibilidades de diferentes materiais: elementos naturais, lãs, cortiça, tecidos, objetos recuperados, jornal, papel colorido, ilustrações... rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando... procurando formas, cores, texturas, espessuras... • Fazer composições colando: diferentes materiais rasgados, desfiados. • Fazer dobragens
	Impressão	• Estampar a mão, o pé,... • Estampar elementos naturais • Fazer monotopias Fazer estampagem de água e tinta oleosa • Estampar utilizando moldes — positivo e negativo- feitos em cartão, plástico... • Imprimir com carimbos (feitos em vegetais, cortiça,...) • Imprimir utilizando o limógrafo
	Tecelagem E Costura	• Utilizar, em tapeçarias, diferentes materiais: tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais • Desfazer diferentes texturas: tecidos, malhas, cordas, elementos naturais,... • Entrançar • Tecer em teares de cartão • Colaborar em tapeçarias de elementos cosidos, elaborados a partir de desenhos imaginados pelas crianças.
	Cartazes	• Fazer composições com fim comunicativo (usando a imagem, a palavra, a imagem e a palavra): recortando e colando elementos.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 1 — JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Voz	• 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
BLOCO 1 — JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Corpo	• Experimentar percussão corporal, batimentos, palmas,... • Acompanhar canções com gestos e percussão corporal • Movimentar-se livremente a partir de: sons vocais e instrumentais, melodias e canções gravações • Associar movimentos a: 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
BLOCO 1 — JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Instrumentos	• Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos. • Construir fontes sonoras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos. • Utilizar instrumentos musicais.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 2 — EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL	Desenvolvimento Auditivo	• Identificar sons isolados: do meio próximo e da natureza. • Identificar ambientes/texturas sonoras: do meio próximo e da natureza. • Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de: lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz, movimentam. • 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). • Organizar, relacionar e classificar conjuntos de sons segundo: timbre, duração, intensidade, altura, localização. • Dialogar sobre: meio ambiente sonoro, produções próprias e do grupo, encontros com músicos.
	Expressão e Criação Musical	• Utilizar diferentes maneiras de produzir sons: com a voz, com percussão, corporal, com objetos. • Utilizar texturas/ambientes sonoros em: canções e danças. • Adaptar textos para melodias • Participar em danças de roda, de fila,..., tradicionais, infantis.
	Representação do Som	• Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar: timbre, intensidade, duração, altura, pulsação, andamento, dinâmica. • Inventar/utilizar códigos para representar o som da voz, corpo e instrumentos. • Utilizar vocabulário adequado a situações sonoro/musicais vivenciadas.

ANUAL – 168 dias letivos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 1 - PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	Perícia e Manipulação	2. Em concurso individual: 2.1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. 2.2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível). 2.3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. 2.4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. 2.5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. 2.6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. 3. Em concurso a pares: 3.1. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento. 3.2. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. 4. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 1 - PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	Perícia e Manipulação	5. Em concurso individual: 5.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 5.2. IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada. 5.3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento. 5.4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos. 5.5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos. 5.6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar. 6. Em concurso individual ou estafeta: 6.1. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola. 6.2. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés. 7. Em concurso a pares: 7.1. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro. 7.2. 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.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 2 — DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Deslocamentos e Equilíbrios	3. Em percursos que integrem várias habilidades: 3.1. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão. 3.2. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio. 3.3. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. 3.4. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. 5. Em percursos que integrem várias habilidades: 5.1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. 5.2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal. 5.3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada. 5.4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. 5.5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 6. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos: 6.1. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos. 6.2. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 4 — JOGOS	Jogos	1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: - posições de equilíbrio; - deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; - combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; - lançamentos de precisão e à distância; - pontapés de precisão e à distância.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 6 — ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)	Dança	- Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: - 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»: - 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. - 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). - 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. - 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: - 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. - Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA	Percursos na Natureza	1. Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.