

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 1.º Período (63 dias letivos)

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

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

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/ Atividades	Avaliação
EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO MUSICAL	BLOCO 1 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) •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) •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) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observação direta ▪ Registo de observações
		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) 	
		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 noras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos •Utilizar instrumentos musicais 	

		<p>Representação do som</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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 	
--	--	------------------------------------	--	--

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
EDUCAÇÃO E EXPRESSÃO DRAMÁTICA	BLOCO 1 Jogos de Exploração	<p>Corpo</p> <p>Voz</p> <p>Espaço</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Movimentar-se de forma livre e pessoal: <ul style="list-style-type: none"> • 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 da menor à maior amplitude • Explorar os movimentos segmentares do corpo • Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais: <ul style="list-style-type: none"> • diferentes atitudes corporais • diferentes ritmos corporais • diferentes formas • diferentes fatores de movimento (firme/suave; súbito/sustentado; direto/flexível; controlado/livre) • 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 * * • 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 imaginados) em locais com diferentes características • Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, táteis • Deslocar-se em coordenação com um par * 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observação direta ▪ Registo de observações

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 1.º Período (63 dias letivos)

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/ Atividades	Avaliação
EDUCAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA	BLOCO 3 Ginástica	Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> 2. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades: <ol style="list-style-type: none"> 2.2. SALTO DE COELHO e SALTO DE EIXO 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. 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.). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observação direta ▪ Registo de observações
	BLOCO 4 Jogos	Jogos	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> 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 ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando 	

			<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>	
--	--	--	--	--

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 1.º Período (63 dias letivos)

			<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>	
--	--	--	--	--

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 1.º Período (63 dias letivos)

			<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>	
--	--	--	---	--