

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Dramática	BLOCO 1 — JOGOS DE EXPLORAÇÃO	<p>CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho , aos pares <input type="checkbox"/> Explorar as atitudes de: imobilidade-mobilidade, contração-descontração, tensão-relaxamento <input type="checkbox"/> Explorar a respiração torácica e abdominal <input type="checkbox"/> Explorar o movimento global do seu corpo <input type="checkbox"/> Explorar o movimento global do seu corpo da menor à maior amplitude <input type="checkbox"/> Explorar os movimentos segmentares do corpo <p>VOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Experimentar maneiras diferentes de produzir sons <input type="checkbox"/> Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas <input type="checkbox"/> Reproduzir sons do meio ambiente <input type="checkbox"/> Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos <input type="checkbox"/> Explorar a emissão sonora fazendo variar: a forma de respirar, a altura do som, o volume da voz, a velocidade, a entoação. <p>ESPAÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Explorar o espaço circundante Explorar deslocações simples seguindo trajetos diversos. <input type="checkbox"/> Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginados) em locais com diferentes características <input type="checkbox"/> Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, tácteis. <input type="checkbox"/> Deslocar-se em coordenação com um par <input type="checkbox"/> Explorar diferentes níveis (baixo, médio, alto) <input type="checkbox"/> Explorar mudanças de nível: individualmente, aos pares, em pequenos grupos. <p>OBJETOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Explorar as qualidades físicas dos objetos <input type="checkbox"/> Explorar as relações possíveis do corpo com os objetos <input type="checkbox"/> Deslocar-se com o apoio de um objeto: individualmente em coordenação com um par. <input type="checkbox"/> Explorar as transformações de objetos: imaginando-os com outras características, utilizando-os em ações. <input type="checkbox"/> Utilizar máscaras, fantoches 	<ul style="list-style-type: none"> • Registo da expressividade e criatividade dos alunos perante as atividades propostas. 	

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Dramática	BLOCO 2 — JOGOS DRAMÁTICOS	<p>LINGUAGEM NÃO VERBAL</p> <p>LINGUAGEM VERBAL</p> <p>LINGUAGEM VERBAL E GESTUAL</p>	<p><input type="checkbox"/> Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos</p> <p><input type="checkbox"/> Reagir espontaneamente, por gestos/movimentos a: sons, palavras, ilustrações, atitudes, gestos</p> <p><input type="checkbox"/> Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado, um tema.</p> <p><input type="checkbox"/> Participar na elaboração oral de uma história</p> <p><input type="checkbox"/> Improvisar um diálogo ou uma pequena história: a dois , a partir de uma ilustração</p> <p><input type="checkbox"/> Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa: em interação com o outro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registo da expressividade e criatividade dos alunos perante as atividades propostas.

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão Musical	BLOCO 1 — JOGOS DE EXPLORAÇÃO	<p>VOZ</p> <p>CORPO</p> <p>INSTRUMENTOS</p>	<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). ☒ 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. ☒ Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos ☒ Utilizar instrumentos musicais 	<ul style="list-style-type: none"> • Registo da expressividade e criatividade dos alunos perante as atividades propostas.

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Plástica	<p>BLOCO 1 — DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE VOLUMES</p> <p>BLOCO 2 — DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIES</p>	<p>MODELAGEM E ESCULTURA</p> <p>CONSTRUÇÕES</p> <p>DESENHO</p> <p>PINTURA</p>	<p><input type="checkbox"/> Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade: terra, areia , barro, massa de cores, pasta de papel.</p> <p><input type="checkbox"/> Modelar usando apenas as mãos</p> <p><input type="checkbox"/> Fazer e desmanchar construções</p> <p><input type="checkbox"/> Ligar/colar elementos para uma construção</p> <p><input type="checkbox"/> Desmontar e montar objetos</p> <p><input type="checkbox"/> Inventar novos objetos utilizando materiais ou objetos recuperados</p> <p><input type="checkbox"/> Construir: brinquedos, jogos, máscaras, adereços, fantoches, instrumentos musicais elementares.</p> <p><input type="checkbox"/> Desenhar na areia, em terra molhada</p> <p><input type="checkbox"/> Desenhar no chão do recreio</p> <p><input type="checkbox"/> Desenhar no quadro da sala</p> <p><input type="checkbox"/> 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.</p> <p><input type="checkbox"/> Desenhar jogos no recreio</p> <p><input type="checkbox"/> Ilustrar de forma pessoal</p> <p><input type="checkbox"/> Criar frisos de cores preenchendo quadrículas</p> <p><input type="checkbox"/> Contornar objetos, formas, pessoas</p> <p><input type="checkbox"/> Pintar livremente em suportes neutros</p> <p><input type="checkbox"/> Explorar as possibilidades técnicas de: mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, guaches, aguarelas...</p> <p><input type="checkbox"/> Fazer digitinta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registo da expressividade e criatividade dos alunos perante as atividades propostas. • Observação dos trabalhos executados individualmente ou em grupo

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Plástica	BLOCO 3 — EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO	RECORTE, COLAGEM, DOBRAGEM IMPRESSÃO TECELAGEM E COSTURA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> Fazer dobragens <input type="checkbox"/> Estampar a mão, o pé,... <input type="checkbox"/> Estampar elementos naturais <input type="checkbox"/> Imprimir com carimbos (feitos em vegetais, cortiça,...) <input type="checkbox"/> Utilizar, em tapeçarias, diferentes materiais: tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais <input type="checkbox"/> Tecer em teares de cartão 	<ul style="list-style-type: none"> • Registo da expressividade e criatividade dos alunos perante as atividades propostas. • Observação dos trabalhos executados individualmente ou em grupo

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Físico-Motora	BLOCO 1 - PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	<p>1. Em concurso individual:</p> <p>1.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>1.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>1.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>1.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressaltos da bola no chão.</p> <p>1.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p> <p>2. Em concurso individual:</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2.6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>3. Em concurso a pares:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p>4. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observação dos exercícios e jogos executados individualmente ou em grupo.

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Físico-Motora	BLOCO 2 — DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	1. Em percursos que integram várias habilidades: 1.1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. 1.2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. 1.4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. 1.5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. 1.6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). 1.7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.	<ul style="list-style-type: none"> • Observação dos exercícios e jogos executados individualmente ou em grupo.
	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: <ul style="list-style-type: none"> ☑ 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. 	

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Físico-Motora	BLOCO 6 — ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)	DANÇA	<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. 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>1.1.2. 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>1.1.3. 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Observação dos exercícios e jogos executados individualmente ou em grupo.
	BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA	PERCURSOS NA NATUREZA	<p>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.</p>	