

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Dramática	BLOCO 1 — 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 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 ☐ Explorar a emissão sonora fazendo variar: a forma de respirar, a altura do som, o volume da voz, a velocidade, a entoação. 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, em pequenos grupos. 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 máscaras, fantoches	• 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	LINGUAGEM NÃO VERBAL LINGUAGEM VERBAL LINGUAGEM VERBAL E GESTUAL	☑ Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos ☑ Reagir espontaneamente, por gestos/movimentos a: sons, palavras, ilustrações, atitudes, gestos ☑ Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado, um tema. ☑ Participar na elaboração oral de uma história ☑ Improvisar um diálogo ou uma pequena história: a dois , a partir de uma ilustração ☑ Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa: em interação com o outro.	• Registo da expressividade e criatividade dos alunos perante as atividades propostas.

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão Musical	BLOCO 1 — JOGOS DE EXPLORAÇÃO	VOZ CORPO INSTRUMENTOS	☐ 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: . 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. ☐ Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos ☐ Utilizar instrumentos musicais	• Registo da expressividade e criatividade dos alunos perante as atividades propostas.

Expressões Artísticas e Físico-Motoras – 3.º Período – 44 dias letivos

[illegible]

Área	Blocos	Conteúdos	Objetivos/Atividades	Avaliação
Expressão e Educação Plástica	BLOCO 1 — DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE VOLUMES	MODELAGEM E ESCULTURA	☐ Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade: terra, areia, barro, massa de cores, pasta de papel. ☐ Modelar usando apenas as mãos	• Registo da expressividade e criatividade dos alunos perante as atividades propostas. • Observação dos trabalhos executados individualmente ou em grupo
		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, instrumentos musicais elementares.	
	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. ☐ Desenhar jogos no recreio ☐ Ilustrar de forma pessoal ☐ Criar frisos de cores preenchendo quadrículas ☐ Contornar objetos, formas, pessoas	
		PINTURA	☐ Pintar livremente em suportes neutros ☐ Explorar as possibilidades técnicas de: mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, guaches, aguarelas... ☐ Fazer digitinta	

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	☐ 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 dobragens ☐ Estampar a mão, o pé,... ☐ Estampar elementos naturais ☐ Imprimir com carimbos (feitos em vegetais, cortiça,...) ☐ Utilizar, em tapeçarias, diferentes materiais: tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais ☐ Tecer em teares de cartão	• 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	1. Em concurso individual: 1.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 1.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. 1.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. 1.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. 1.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. 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.	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.	• 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: ☐ 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	1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: 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»: 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.	• Observação dos exercícios e jogos executados individualmente ou em grupo.
	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.	