



AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE

CONSELHO de DOCENTES - 1.º CEB

Planificação Anual - Expressões Artísticas e Físico-Motora - 3.º Ano - 2017/2018

ANUAL – 171 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 respirara altura do somo volume da voza velocidadea 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: sons; palavras; ilustrações; atitudes, gestos.● Reproduzir movimentos: em espelho; por contraste.● Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado; um tema.● Mimar, a dois ou em pequenos grupos, atitudes, gestos, movimentos ligados a: 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: a dois; em pequeno grupo a partir de: uma ilustração; uma série de imagens; um som; uma sequência sonora; um objeto; um tema.• Participar em jogos de associação de palavras por: afinidades sonoras; afinidades semânticas.• Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto: 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.



AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE

CONSELHO de DOCENTES - 1.º CEB

Planificação Anual - Expressões Artísticas e Físico-Motora - 3.º Ano - 2017/2018

ANUAL – 168 dias letivos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DOS VOLUMES	Modelagem e escultura	<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 árvores macias.
	Construções	<ul style="list-style-type: none">• Ligar/colar elementos para construção.• Atar/agrafar/pregar elementos para uma construção.• Desmontar e montar objetos;• Inventar novos objetos utilizando materiais recuperados.• Construir:<ul style="list-style-type: none">- brinquedos;- jogos;- máscaras;- adereços;- fantoches;- instrumentos musicais elementares.• Fazer construções a partir de representação no plano (aldeia, maquetas).• Adaptar e recriar espaços utilizando materiais ou objetos de grandes dimensões.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIE	Desenho Desenho de expressão livre	<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..
	Atividades gráficas sugeridas	<ul style="list-style-type: none"> ● Desenhar jogos no recreio. ● Ilustrar de forma pessoal. ● Inventar sequências de imagens com ou sem palavras. ● Criar frisos de cores preenchendo quadrículas. ● Desenhar plantas e mapas. ● Contornar objetos, formas, pessoas. ● Utilizar livremente a régua, o esquadro e o compasso. ● Desenhar em superfícies não planas. ● Desenhar sobre um suporte previamente preparado (com anilinas, tinta de escrever, ...).

Blocos	Conteúdos	Objetivos
DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIE	Pintura Pintura de expressão livre	<ul style="list-style-type: none"> • Pintar livremente em suporte neutro.
		<ul style="list-style-type: none"> • Pintar livremente, em grupo, sobre papel de cenário de grandes dimensões. • Explorar as possibilidades técnicas de: - mão esponjas, trinchas, com pigmentos naturais, guache, aguarela, anilinas, tintas de água,...
	Atividades de pintura sugerida	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer experiências. • Pintar superfícies e, por deslocação, desenhar. • Fazer jogos de simetria dobrando uma superfície pintada. • Fazer pintura soprada. • Fazer pintura lavada. • Pintar utilizando dois materiais diferentes (guache e cola, guache e tinta da china, ...). • Pintar cenários, adereços e construções. • Pintar em superfícies não planas



AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE

CONSELHO de DOCENTES - 1.º CEB

Planificação Anual - Expressões Artísticas e Físico-Motora - 3.º Ano - 2017/2018

Blocos	Conteúdos	Objetivos
EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS	Recorte, colagem, dobragem	<ul style="list-style-type: none">● Explorar as possibilidades de diferentes materiais:<ul style="list-style-type: none">- elementos naturais, lã, cortiça, tecidos, objectos recuperados, jornal, papel colorido, ilustrações... rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando,...- procurando formas, cores, texturas, espessuras...● Fazer composições colando:<ul style="list-style-type: none">- diferentes materiais cortados;- diferentes materiais recortados.● Fazer composições colando mosaicos de papéis.● Fazer dobragens.● Explorar a terceira dimensão, a partir da superfície (destacando figuras e pondo-as de pé, abrindo portas, ...).
	Impressão	<ul style="list-style-type: none">● Estampar elementos naturais.● Fazer monotipias.● 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.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS	Tecelagem e costura	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
	Fotografia, transparências e meios audiovisuais	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar a máquina fotográfica para a recolha de imagens. • Construir transparências e diapositivos. • Construir sequências de imagens. • Associar às imagens sons (montagens audiovisuais simples)
	Cartazes	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer composições com fim comunicativo (usando a imagem, a palavra, a imagem e a palavra): - recortando, e colando elementos; - desenhando e escrevendo; - imprimindo e estampando.



AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE

CONSELHO de DOCENTES - 1.º CEB

Planificação Anual - Expressões Artísticas e Físico-Motora - 3.º Ano - 2017/2018

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: 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
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:<ul style="list-style-type: none">timbreduraçãointensidadealturalocalização• Dialogar sobre:<ul style="list-style-type: none">meio ambiente sonoroaudições musicaisproduções próprias e doencontros 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	Representação do Som	<ul style="list-style-type: none">• Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar:<ul style="list-style-type: none">timbreintensidadeduraçãoalturapulsaçãoandamentodinâmica• 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 etárioem publicações musicaisnos 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 sequencias no solo ou em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. 	<p>1- Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1- Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 1.2- SUBIR 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). Regressar à posição inicial pela ação inversa. 1.3- PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). 1.4- SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio. 1.5- COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». 1.6- LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. 1.7- LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 3 GINÁSTICA	Ginástica <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. 	<ul style="list-style-type: none"> 2- Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades: <ul 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 à 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 ação 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.

2.º Período – 52 dias letivos

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; 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 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: <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. 2.2 RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. 3- Em concurso/exercício individual e ou a pares: <ol style="list-style-type: none"> 3.1 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. 3.2 IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada. 3.3 Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. 4- Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes: <ol style="list-style-type: none"> 4.1 CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza. 4.2 Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.

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; 	<ul 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: <ul 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 INTERCETAR 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): <ul style="list-style-type: none"> 7.1 PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-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.

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>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»): 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; Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».</p> <p>8.2 Em situação de defesa: FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; 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>

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; 	<ul style="list-style-type: none"> 10- Em concurso individual: <ul style="list-style-type: none"> 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 (recepção a dois pés). 10.2 SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada. 10.3 LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda. 11- Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, ENTREGANDO e RECEBENDO o testemunho em movimento e com segurança. 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. 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.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
<p style="text-align: center;">BLOCO 5 PATINAGEM</p>	<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"> 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"> 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. 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»). DESLIZAR para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. DESLIZAR para a frente e também para trás, afastando e juntando prospectivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos). 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. TRAVAR em (ou após passar a) DESLIZE PARA TRÁS apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize. 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. «MEIA-VOLTA», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido. 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
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">BLOCO 6</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA)</p>	<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
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">BLOCO 6</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA)</p>	<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"> 7. 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"> 7.1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas, linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. 7.2. 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. 8. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: <ol style="list-style-type: none"> 8.1. 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. 8.2. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. 9. 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. 10. 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.