

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 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	<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

Blocos	Conteúdos	Objetivos
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Espaço	<ul style="list-style-type: none">• 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).

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 1 — JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Objetos	<ul style="list-style-type: none">• 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 características, utilizando-os em ações.• Utilizar máscaras, fantoches

ANUAL – 168 dias letivos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 1 — DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE VOLUMES	<p>Modelagem e escultura</p> <p>Construções</p>	<ul style="list-style-type: none">• Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade: terra, areia, barro.• Modelar usando apenas as mãos. • Fazer e desmanchar construções• Inventar novos objetos utilizando materiais ou objetos recuperados.• Construir:<ul style="list-style-type: none">brinquedos,jogos,máscaras,adereços,fantoches.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 2 — DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIES	<p style="text-align: center;">Desenho</p> <p style="text-align: center;">Atividades Gráficas Sugeridas</p> <p style="text-align: center;">Pintura de Expressão Livre</p> <p style="text-align: center;">Atividades de Pintura Sugerida</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: dedos, paus, giz, lápis de cor, lápis de grafite, carvão, lápis de cera, feltros, tintas, pincéis,... Utilizando suportes de diferentes tamanhos, espessuras, texturas, cores. • 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,...) • Pintar livremente em suportes neutros • Explorar as possibilidades técnicas de: mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, guaches, aguarelas... • Fazer digitinta

ANUAL – 168 dias letivos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
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).

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 1 — 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
BLOCO 1 — JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Instrumentos	<ul style="list-style-type: none">• Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos.• Utilizar instrumentos musicais.

ANUAL – 168 dias letivos

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 1 - PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	Perícia e Manipulação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Em concurso individual: <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 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 2 — DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Deslocamentos e Equilíbrios	<ol style="list-style-type: none"> 1. Em percursos que integram várias habilidades: <ol style="list-style-type: none"> 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. 3. Em percursos que integrem várias habilidades: <ol style="list-style-type: none"> 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.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 4 — JOGOS	Jogos	<ol style="list-style-type: none">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.

Blocos	Conteúdos	Objetivos
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>

Blocos	Conteúdos	Objetivos
BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA	Percurso na Natureza	<ol style="list-style-type: none">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.