



Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO PLÁSTICA	<b>Outono</b>	
	<b>Modelagem e escultura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade da terra, areia, barro, massa de cores, pasta de madeira e pasta de papel.</li><li>- Modelar, usando apenas as mãos.</li><li>- Modelar, usando utensílios.</li><li>- Fazer esculturas simples.</li><li>- Montar e desmontar objetos.</li></ul>
	<b>Construções</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Inventar novos objetos, utilizando materiais ou objetos recuperados.</li><li>- Montar e desmontar objetos.</li><li>- Inventar novos objetos, utilizando materiais ou objetos recuperados.</li></ul>
EXPRESSÃO DRAMÁTICA EXPRESSÃO MUSICAL	<b>Outono</b>	
	<b>Jogos de exploração do corpo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho, aos pares; explorar atitudes de imobilidade/mobilidade, contração/descontração, tensão/relaxamento.</li><li>- Explorar a respiração torácica e abdominal.</li><li>- Explorar o movimento global do seu corpo, da menor à maior amplitude.</li><li>- Explorar os movimentos segmentares do corpo.</li></ul> Dizer e entoar rimas e lengalengas <ul style="list-style-type: none"><li>- Experimentar sons vocais</li><li>- Cantar canções</li></ul>



Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA	<b>Ginástica</b> <b>Jogos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento:<ul style="list-style-type: none"><li>--cambalhota</li><li>--saltar eixo</li><li>-- rolamento</li><li>--saltar à corda</li></ul></li><li>(...)</li><li>- 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.<ul style="list-style-type: none"><li>--rabia</li><li>--jogo de bola poste</li><li>--bola no fundo</li><li>--jogo do mata</li></ul></li><li>(...)</li></ul>



Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO PLÁSTICA	<b>S. Martinho</b>  Desenho de expressão livre Construções	<ul style="list-style-type: none"><li>- Construir brinquedos, jogos, máscaras, adereços, fantoches e instrumentos musicais elementares.</li><li>- Fazer construções a partir de representações no plano (aldeias, maquetas).</li><li>- Adaptar e recriar espaços, utilizando materiais ou objetos de grandes dimensões (cabanas, casas de bonecas).</li><li>- Desenhar livremente em superfícies diversas.</li></ul>
	<b>Natal</b> Desenho de expressão livre	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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 e cores.</li></ul>
EXPRESSÃO DRAMÁTICA EXPRESSÃO MUSICAL	<b>S. Martinho</b>  Jogos de exploração da voz  Experimentação, desenvolvimento e criação musical  Instrumentos  Jogos de exploração do corpo e da voz	<ul style="list-style-type: none"><li>- Experimentar percussão corporal (batimentos, palmas).</li><li>- Acompanhar canções com gestos e percussão corporal.</li><li>- Identificar sons isolados: do meio próximo e da natureza.</li><li>- Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos.</li><li>- Explorar diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais: diferentes atitudes corporais, diferentes ritmos corporais, diferentes formas, diferentes fatores de movimento.</li><li>- Explorar maneiras diferentes de produzir sons.</li><li>- Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas.</li><li>- Reproduzir sons do meio ambiente.</li></ul>
	<b>Natal</b> Instrumentos  Jogos de exploração do corpo e da voz	<ul style="list-style-type: none"><li>- Construir fontes sonoras elementares, introduzindo modificações em materiais e objetos.</li><li>- Cantar canções.</li><li>- Construir instrumentos musicais elementares, seguindo indicações ordenadas de construção.</li><li>- Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos.</li><li>- Explorar a emissão sonora, fazendo variar a forma de respirar, a altura do som, o volume da voz, a velocidade, a entoação.</li><li>- Explorar diferentes maneiras de dizer vocábulos (dicção).</li><li>- Explorar os efeitos de alternância, silêncio/emissão sonora.</li></ul>



Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA	<b>- Ginástica</b>	- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.
	<b>- Jogos: em concurso/exercício individual e/ou pares</b>	--saltar à corda em corrida -- lançar e receber o arco com duas mãos --saltar à corda movimentada pelos companheiros (...)
	<b>Ginástica</b>	- 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.
	<b>Jogos coletivos - futebol</b>	--futebol --jogo da rolha --jogo do« puxa-empurra» (...)
		- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. - 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.



**3.º ANO DE ESCOLARIDADE**

PLANIFICAÇÃO DE EXPRESSÕES janeiro fevereiro

Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO PLÁSTICA	<b>Inverno</b> <b>Reis</b> <b>Desenho e pintura de expressão livre</b>  Carnaval Pintura	<ul style="list-style-type: none"><li>- Criar frisos de cores, preenchendo quadrículas.</li><li>- Desenhar mapas e plantas.</li><li>- Utilizar a régua, o esquadro e o compasso.</li><li>- Desenho e pinturas.</li><li>- Explorar as possibilidades técnicas de mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, com pigmentos naturais, guache, aguarela, anilinas, tintas de água...</li><li>- Fazer experiências de mistura de cores.</li><li>- Pintar superfícies e, por descoloração, desenhar.</li><li>- Fazer jogos de simetria, dobrando uma superfície pintada.</li><li>- Pintura: soprada, lavada, com dois materiais diferentes, de cenários, em superfícies não planas, etc.</li></ul>



Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO DRAMÁTICA EXPRESSÃO MUSICAL	<b>Reis</b> <b>Experimentação, desenvolvimento e criação musical.</b>  <b>Jogos de exploração do espaço</b> <b>-Linguagem não verbal</b>  <b>Jogos de exploração da voz e do corpo</b>  <b>Jogos de exploração do espaço</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar ambientes/texturas sonoras do meio próximo e da natureza.</li><li>- Adaptar textos para melodias e canções.</li><li>- Explorar o espaço circundante.</li><li>- Adaptar a diferentes espaços os movimentos e a voz.</li><li>- Explorar deslocações simples, seguindo trajetos diversos.</li><li>- Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginados), em locais com diferentes características.</li><li>- Utilizar espontaneamente atitudes, gestos, movimentos.</li><li>- Reagir, espontaneamente, por gestos/movimentos a sons, palavras, ilustrações, atitudes e gestos</li> <li>- Movimentar-se livremente a partir de sons vocais e instrumentais, melodias e canções, gravações.</li><li>- Associar movimentos a pulsação, andamento, dinâmica, acentuação, divisão binária/ternária.</li><li>- Rimas e canções.</li><li>- Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, tácteis.</li><li>- Deslocar-se em coordenação com um par.</li><li>- Explorar diferentes níveis (baixo, médio, alto).</li><li>- Explorar mudanças de nível: individualmente, aos pares, em pequenos grupos.</li><li>- Reproduzir movimentos em espelho e por contraste.</li><li>- Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado, um tema.</li></ul>



Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
<b>EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA</b>	<b>Jogos</b>  <b>Atividades rítmicas expressivas</b> <b>Jogos coletivos sem a bola</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>-- estafetas</li><li>--jogo do lençinho</li><li>--jogo barra do lenço</li><li>--salto em comprimento</li><li>(...)</li><li>- 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 melódica de composições musicais.</li><li>- 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.</li></ul>



## 3.º ANO DE ESCOLARIDADE

## PLANIFICAÇÃO DE EXPRESSÕES – março

Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO PLÁSTICA	<b>Dia do Pai, Primavera,</b> - Recorte, colagem e dobragem	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. - Explorar a terceira dimensão, a partir da superfície (destacando figuras e pondo-as de pé, abrindo as portas...).
EXPRESSÃO DRAMÁTICA EXPRESSÃO MUSICAL	-Representação do som Experimentação, desenvolvimento e criação musical  Jogos dramáticos (linguagem não verbal e linguagem verbal)	- Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar: timbre, intensidade e duração. - Organizar sequências sonoras para sequências de movimentos. - Danças de roda. - Participar na elaboração oral de uma história. - Improvisar um diálogo ou uma pequena história, num pequeno grupo. - Participar em jogos de associação de palavras por afinidades sonoras e afinidades semânticas.
EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA	Atividades rítmicas expressivas  Percurso na natureza	- 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 melódica de composições musicais. --dançar coreografias  - Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. --Cumprir percursos interpretando sinais informativos





Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO PLÁSTICA	<b>Páscoa</b> <b>25 de Abril</b>  <b>Impressão</b> <b>Tecelagem e costura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estampar elementos naturais.</li><li>- Fazer monotonias.</li><li>- Fazer estampagem de água e tinta oleosa.</li><li>- Estampar utilizando moldes – positivo e negativo – feitos em cartão, plástico, batata, ...</li><li>- Impressão com carimbos e linógrafo.</li><li>- Utilizar diferentes materiais em tapeçarias: tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais...</li></ul>
EXPRESSÃO DRAMÁTICA EXPRESSÃO MUSICAL	<b>Representação do som</b> <b>Experimentação,</b> <b>desenvolvimento e criação</b> <b>musical</b>  <b>Jogos dramáticos (linguagem</b> <b>não verbal e linguagem</b> <b>verbal)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar: altura, pulsação, andamento e dinâmica.</li><li>- Executar danças regionais.</li><li>- Organizar, relacionar e classificar conjuntos de sons segundo: timbre, duração, intensidade, altura e localização.</li><li>- Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma acção precisa: em interação com o outro e num pequeno grupo.</li><li>- Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos, constituindo sequências de ações – situações recriadas ou imaginadas, a partir de: objetos, um local, uma ação, personagens, um tema.</li><li>- Improvisar situações, usando diferentes tipos de máscaras.</li><li>- Utilizar diversos tipos de sombras (chinesas).</li></ul>
EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA	Jogos	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>--cabra-cega</li><li>--jogos tradicionais</li><li>-- jogo terra-mar</li><li>(...)</li></ul>



Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO PLÁSTICA	<b>1º de Maio, Mãe</b> Tecelagem e costura	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desfazer diferentes texturas: tecidos, malhas, cordas, elementos naturais...</li><li>- Entrançar.</li><li>- Tecer em teares de cartão e madeira (simples).</li><li>- Colaborar em tapeçarias de elementos cosidos, elaborados a partir de desenhos imaginados pelas crianças.</li></ul>
	<b>Dia da criança e dia do ambiente</b> Tecelagem e costura	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desfazer diferentes texturas: tecidos, malhas, cordas, elementos naturais...</li><li>- Entrançar.</li><li>- Tecer em teares de cartão e madeira (simples).</li><li>- Colaborar em tapeçarias de elementos cosidos, elaborados a partir de desenhos imaginados pelas crianças.</li></ul>
EXPRESSÃO DRAMÁTICA EXPRESSÃO MUSICAL	<b>Representação do som</b> <b>Experimentação,</b> <b>desenvolvimento e criação</b> <b>musical</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Inventar/utilizar códigos para representar o som da voz, corpo e instrumentos.</li><li>- Inventar/utilizar códigos para representar sequências e texturas sonoras.</li><li>- Utilizar vocabulário adequado a situações sonoras/musicais vivenciadas.</li></ul>
	<b>Jogos dramáticos (linguagem</b> <b>não verbal, linguagem verbal</b> <b>e gestual)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Canções e rimas.</li><li>- Ambientes sonoros em dramatizações.</li><li>- Inventar, construir e utilizar adereços e cenários.</li><li>- Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto: ler, recitar</li></ul>
	<b>Final de ano</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Inventar/utilizar códigos para representar o som da voz, corpo e instrumentos.</li></ul>
	<b>Representação do som</b> <b>Experimentação,</b> <b>desenvolvimento e criação</b> <b>musical</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Inventar/utilizar códigos para representar sequências e texturas sonoras.</li><li>- Utilizar vocabulário adequado a situações sonoras/musicais vivenciadas.</li><li>- Canções e rimas.</li><li>- Ambientes sonoros em dramatizações.</li></ul>
	<b>Jogos dramáticos (linguagem</b> <b>não verbal, linguagem verbal</b> <b>e gestual)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Inventar, construir e utilizar adereços e cenários.</li><li>- Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto: ler, recitar.</li></ul>



Disciplina	Blocos/temas	PROGRAMA
		Conteúdos/Objetivos
EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA	<b>Jogos de equipa</b> <b>Jogos individuais</b>	<p>- 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.</p> <p>-- basquete --badminton --dança/marchas --coreografias (...)</p> <p>- 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.</p>