

# Agrupamento de Escolas Carolina Michaëlis

## Atividade de Enriquecimento Curricular

1.º Ciclo do Ensino Básico

2023-2024

---

## Atividades de Enriquecimento Curricular 2023/24

*Não paramos de brincar porque envelhecemos; envelhecemos porque paramos de brincar.*  
George Bernard Shaw

**Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC)** no 1.º ciclo do ensino básico consideram-se as atividades de carácter facultativo e de **natureza** eminentemente **lúdica, formativa e cultural**.

Nas escolas básicas do 1.º ciclo do agrupamento de escolas Carolina Michaëlis (AECM), a Câmara Municipal do Porto constitui-se a entidade promotora das AEC e Porto de Atividades, respondendo às necessidades das famílias e alunos que as frequentam.

O AECM tem como oferta as atividades: *Atividade Física e Desportiva (AFD)*, Expressões Lúdicas e Apoio ao Estudo. A atividade de AFD tem a duração semanal de 180 minutos (3 blocos de 60 minutos), as de Expressões Lúdicas de 120 minutos (2 bloco de 60 minutos) e as de Apoio ao Estudo de 300 minutos (5 blocos de 60 minutos).

# 1.º Período

1.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Atividades de perícia e manipulações</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos; atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição.</li> </ul> <p><b>Atividades de deslocamentos e equilíbrios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jogos e estafetas, rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento.</li> </ul> <p><b>Jogos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de TPC;</li> <li>Jogos didáticos;</li> <li>Leitura dramatizada;</li> <li>Lengalengas;</li> <li>Sopa de letras;</li> <li>Sudoku;</li> <li>Crucigramas;</li> <li>Adivinhas;</li> <li>Diferenças entre imagens;</li> <li>Labirintos;</li> <li>Tangram;</li> <li>Pentaminós;</li> <li>Cálculo mental;</li> <li>Jogos de tabuleiro;</li> <li>Jogos tradicionais (uma hora semanal).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo;</li> <li>Experimentar múltiplas situações que desenvolvam o gosto pelo jogo lúdico;</li> <li>Explorar as diferentes formas e atitudes corporais;</li> <li>Relatar acontecimentos, vividos ou imaginados, desejos e sonhos;</li> <li>Explorar a respiração torácica e abdominal;</li> <li>Desenvolver a capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música;</li> <li>Experimentar a percussão corporal (batimentos, palmas...);</li> <li>Combinações de movimentos corporais com coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>Coreografias de grupo;</li> <li>Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar sons isolados: do meio próximo e da Natureza;</li> <li>Experimentação, desenvolvimento e criação musical;</li> <li>Utilizar instrumentos musicais;</li> <li>Experimentação de sons vocais;</li> <li>Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas;</li> <li>Cantar canções;</li> <li>Dizer e entoar rimas e lengalengas;</li> <li>Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de reproduzir).</li> </ul>

2.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Atividades de perícia e manipulações</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos; atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição.</li> </ul> <p><b>Atividades de deslocamentos e equilíbrios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jogos e estafetas, rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento.</li> </ul> <p><b>Jogos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de TPC;</li> <li>• Jogos didáticos;</li> <li>• Leitura dramatizada;</li> <li>• Lengalengas;</li> <li>• Sopa de letras;</li> <li>• Sudoku;</li> <li>• Crucigramas;</li> <li>• Adivinhas;</li> <li>• Diferenças entre imagens;</li> <li>• Labirintos;</li> <li>• Tangram;</li> <li>• Pentaminós;</li> <li>• Cálculo mental;</li> <li>• Jogos de tabuleiro;</li> <li>• Jogos tradicionais (uma hora semanal).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo;</li> <li>• Experimentar múltiplas situações que desenvolvam o gosto pelo jogo lúdico;</li> <li>• Explorar as diferentes formas e atitudes corporais;</li> <li>• Experimentar diversas maneiras de comunicar com o corpo, fazendo uso de gestos e mímica;</li> <li>• Relatar acontecimentos, vividos ou imaginados, desejos e sonhos;</li> <li>• Explorar a respiração torácica e abdominal;</li> <li>• Combinações de movimentos corporais;</li> <li>• Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>• Coreografias de grupo;</li> <li>• Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais (sons vocais e instrumentos, melodias, canções e gravações).</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompanhar canções com gestos e percussão corporal;</li> <li>• Dialogar sobre: meio sonoro, produções próprias e do grupo;</li> <li>• Experimentação de sons vocais;</li> <li>• Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas.</li> </ul>

3.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Jogos pré-desportivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc.</li> </ul> <p><b>Basquetebol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar habilidades básicas; Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de TPC;</li> <li>• Jogos didáticos;</li> <li>• Leitura dramatizada;</li> <li>• Lengalengas;</li> <li>• Sopa de letras;</li> <li>• Sudoku;</li> <li>• Crucigramas;</li> <li>• Adivinhas;</li> <li>• Diferenças entre imagens;</li> <li>• Labirintos;</li> <li>• Tangram;</li> <li>• Pentaminós;</li> <li>• Cálculo mental;</li> <li>• Jogos de tabuleiro;</li> <li>• Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo;</li> <li>• Experimentar múltiplas situações que desenvolvam o gosto pelo jogo lúdico;</li> <li>• Explorar as diferentes formas e atitudes corporais;</li> <li>• Experimentar diversas maneiras de comunicar com o corpo, fazendo uso de gestos e mímica;</li> <li>• Relatar acontecimentos, vividos ou imaginados, desejos e sonhos;</li> <li>• Explorar a respiração torácica e abdominal;</li> <li>• Combinações de movimentos corporais;</li> <li>• Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>• Coreografias de grupo;</li> <li>• Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais (sons vocais e instrumentos, melodias, canções e gravações).</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos de atenção seletiva e de concentração;</li> <li>• Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música;</li> <li>• Os diversos tipos de fontes sonoras;</li> <li>• Percussão de ritmos;</li> <li>• Experimentação de sons vocais;</li> <li>• Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas;</li> <li>• Canto individual e em grupo. Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais.</li> </ul>

4.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Andebol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/Receção;</li> <li>• Marcação/Desmarcação; Drible;</li> <li>• Remate; Jogo 5x5.</li> </ul> <p><b>Basquetebol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/Receção; Drible; Lançamentos;</li> <li>• Jogo 3x3.</li> </ul> <p><b>Atletismo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de resistência.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de TPC;</li> <li>• Jogos didáticos;</li> <li>• Leitura dramatizada;</li> <li>• Lengalengas;</li> <li>• Sopa de letras;</li> <li>• Sudoku;</li> <li>• Crucigramas;</li> <li>• Adivinhas;</li> <li>• Diferenças entre imagens;</li> <li>• Labirintos;</li> <li>• Tangram;</li> <li>• Pentaminós;</li> <li>• Cálculo mental;</li> <li>• Jogos de tabuleiro;</li> <li>• Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo;</li> <li>• Experimentar múltiplas situações que desenvolvam o gosto pelo jogo lúdico;</li> <li>• Explorar as diferentes formas e atitudes corporais;</li> <li>• Experimentar diversas maneiras de comunicar com o corpo, fazendo uso de gestos e mímica;</li> <li>• Relatar acontecimentos, vividos ou imaginados, desejos e sonhos;</li> <li>• Explorar a respiração torácica e abdominal;</li> <li>• Combinações de movimentos corporais;</li> <li>• Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>• Coreografias de grupo;</li> <li>• Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais (sons vocais e instrumentos, melodias, canções e gravações).</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos de atenção seletiva e de concentração;</li> <li>• Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música;</li> <li>• Os diversos tipos de fontes sonoras;</li> <li>• Percussão de ritmos;</li> <li>• Experimentação de sons vocais;</li> <li>• Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas;</li> <li>• Canto individual e em grupo. Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais.</li> </ul>

# 2.º Período

1.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Atividades de perícia e manipulações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição.</li> </ul> <p><b>Atividades de deslocamentos e equilíbrios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades de jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades e utilização de vários aparelhos (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento).</li> </ul> <p><b>Jogos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.</li> </ul> <p><b>Oposição e luta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, jogo do galo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de TPC;</li> <li>• Jogos didáticos;</li> <li>• Leitura dramatizada;</li> <li>• Lengalengas;</li> <li>• Sopa de letras;</li> <li>• Sudoku;</li> <li>• Crucigramas;</li> <li>• Adivinhas;</li> <li>• Diferenças entre imagens;</li> <li>• Labirintos;</li> <li>• Tangram;</li> <li>• Pentaminós;</li> <li>• Cálculo mental;</li> <li>• Jogos de tabuleiro;</li> <li>• Jogos tradicionais (uma hora semanal).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo;</li> <li>• Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a imagem e os seus constituintes;</li> <li>• Participar na elaboração oral de histórias;</li> <li>• Trabalhar os valores: desmistificar estereótipos e preconceitos;</li> <li>• Danças de roda;</li> <li>• Coreografias de grupo;</li> <li>• Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais.</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentação, desenvolvimento e criação musical;</li> <li>• Identificar ambientes / texturas sonoras: do meio próximo e da natureza;</li> <li>• Canções;</li> <li>• Experimentação, desenvolvimento e criação musical;</li> <li>• Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos;</li> <li>• Experimentação de sons vocais;</li> <li>• Entoação e expressão;</li> <li>• Compreender as características da voz e noção de ruído;</li> <li>• Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a voz e gestos;</li> <li>• Reproduzir pequenas melodias;</li> <li>• Experimentar sons vocais e não vocais;</li> <li>• Capacidade de selecionar, experimentar e utilizar o som.</li> </ul>

2.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Atividades de perícia e manipulações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição.</li> </ul> <p><b>Atividades de deslocamentos e equilíbrios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades de jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades e utilização de vários aparelhos (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento).</li> </ul> <p><b>Jogos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.</li> </ul> <p><b>Oposição e luta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, jogo do galo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de TPC;</li> <li>• Jogos didáticos;</li> <li>• Leitura dramatizada;</li> <li>• Lengalengas;</li> <li>• Sopa de letras;</li> <li>• Sudoku;</li> <li>• Crucigramas;</li> <li>• Adivinhas;</li> <li>• Diferenças entre imagens;</li> <li>• Labirintos;</li> <li>• Tangram;</li> <li>• Pentaminós;</li> <li>• Cálculo mental;</li> <li>• Jogos de tabuleiro;</li> <li>• Jogos tradicionais (uma hora semanal).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo;</li> <li>• Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a imagem e os seus constituintes;</li> <li>• Participar na elaboração oral de histórias;</li> <li>• Trabalhar os valores: desmistificar estereótipos e preconceitos;</li> <li>• Combinações de movimentos corporais;</li> <li>• Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>• Coreografias de grupo;</li> <li>• Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Representação do som;</li> <li>• Associar movimentos a pulsação, andamento, acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica...;</li> <li>• Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar e comunicar noções de: timbre, intensidade, altura, andamento, pulsação, dinâmica;</li> <li>• Inventar/utilizar códigos para representar o som da voz, corpo e instrumentos;</li> <li>• Desenvolver a audição e a perceção musical;</li> <li>• Expressão e criação musical;</li> <li>• Recolher canções e instrumentos;</li> <li>• Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos;</li> <li>• Construir fontes sonoras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos;</li> <li>• Compreender as características da voz e noção de ruído;</li> <li>• Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a voz e gestos;</li> <li>• Reproduzir pequenas melodias e experimentar sons vocais e não vocais.</li> </ul>

3.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Andebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;</li> <li>Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros. Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa.</li> </ul> <p><b>Natação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão.</li> </ul> <p><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;</li> <li>Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros. Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de TPC;</li> <li>Jogos didáticos;</li> <li>Leitura dramatizada;</li> <li>Lengalengas;</li> <li>Sopa de letras;</li> <li>Sudoku;</li> <li>Crucigramas;</li> <li>Adivinhas;</li> <li>Diferenças entre imagens;</li> <li>Labirintos;</li> <li>Tangram;</li> <li>Pentaminós;</li> <li>Cálculo mental;</li> <li>Jogos de tabuleiro;</li> <li>Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo;</li> <li>Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a imagem e os seus constituintes;</li> <li>Participar na elaboração oral de histórias;</li> <li>Trabalhar os valores: desmistificar estereótipos e preconceitos;</li> <li>Combinações de movimentos corporais;</li> <li>Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>Coreografias de grupo;</li> <li>Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música;</li> <li>Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos;</li> <li>Experimentar maneiras diferentes de produzir sons;</li> <li>Capacidade de selecionar, experimentar e utilizar o som;</li> <li>Ritmos;</li> <li>Identificação de instrumentos musicais;</li> <li>Canto individual e em grupo;</li> <li>Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais;</li> <li>Experimentação de sons vocais;</li> <li>Entoação e expressão;</li> <li>Compreender as características da voz e noção de ruído;</li> <li>Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a voz e gestos;</li> <li>Reproduzir pequenas melodias;</li> <li>Experimentar sons vocais e não vocais.</li> </ul>

4.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Andebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/Receção; Marcação/Desmarcação; Drible; Remate; Jogo 5x5.</li> </ul> <p><b>Basquetebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe/Receção; Drible; Lançamentos; Jogo 3x3.</li> </ul> <p><b>Atletismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de Resistência.</li> </ul> <p><b>Natação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de TPC;</li> <li>• Jogos didáticos;</li> <li>• Leitura dramatizada;</li> <li>• Lengalengas;</li> <li>• Sopa de letras;</li> <li>• Sudoku;</li> <li>• Crucigramas;</li> <li>• Adivinhas;</li> <li>• Diferenças entre imagens;</li> <li>• Labirintos;</li> <li>• Tangram;</li> <li>• Pentaminós;</li> <li>• Cálculo mental;</li> <li>• Jogos de tabuleiro;</li> <li>• Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo;</li> <li>• Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a imagem e os seus constituintes;</li> <li>• Participar na elaboração oral de histórias;</li> <li>• Trabalhar os valores: desmistificar estereótipos e preconceitos;</li> <li>• Combinações de movimentos corporais;</li> <li>• Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>• Coreografias de grupo;</li> <li>• Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música;</li> <li>• Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos;</li> <li>• Experimentar maneiras diferentes de produzir sons;</li> <li>• Capacidade de selecionar, experimentar e utilizar o som;</li> <li>• Ritmos;</li> <li>• Identificação de instrumentos musicais;</li> <li>• Canto individual e em grupo;</li> <li>• Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais;</li> <li>• Experimentação de sons vocais;</li> <li>• Entoação e expressão;</li> <li>• Compreender as características da voz e noção de ruído;</li> <li>• Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a voz e gestos;</li> <li>• Reproduzir pequenas melodias;</li> <li>• Experimentar sons vocais e não vocais.</li> </ul>

# 3.º Período

1.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Atividades rítmicas e expressivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.</li> </ul> <p><b>Exploração da natureza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a natureza e em conformidade com as respetivas características;</li> <li>• Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;</li> <li>• Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha.</li> </ul> <p><b>Jogos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toca e fuge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de TPC;</li> <li>• Jogos didáticos;</li> <li>• Leitura dramatizada;</li> <li>• Lengalengas;</li> <li>• Sopa de letras;</li> <li>• Sudoku;</li> <li>• Crucigramas;</li> <li>• Adivinhas;</li> <li>• Diferenças entre imagens;</li> <li>• Labirintos;</li> <li>• Tangram;</li> <li>• Pentaminós;</li> <li>• Cálculo mental;</li> <li>• Jogos de tabuleiro;</li> <li>• Jogos tradicionais (uma hora semanal).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais;</li> <li>• Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música;</li> <li>• Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento;</li> <li>• Combinações de movimentos corporais;</li> <li>• Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>• Coreografias de grupo;</li> <li>• Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais;</li> <li>• Formas de deslocação;</li> <li>• Orientação espacial;</li> <li>• Participar em danças de roda, de fila..., tradicionais e popularizadas.</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentação, desenvolvimento e criação musical;</li> <li>• Canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz e movimento;</li> <li>• Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo;</li> <li>• Exploração e experimentação de instrumentos musicais;</li> <li>• Exploração sensorial dos objetos;</li> <li>• Relação corpo / objetos;</li> <li>• Experimentação, desenvolvimento criação musical;</li> <li>• Experimentação de sons vocais;</li> <li>• Promover o desenvolvimento auditivo, identificar sons isolados;</li> <li>• Entoação e expressão;</li> <li>• Extensão vocal e timbre;</li> <li>• Identificar ambientes e texturas sonoras.</li> </ul>

2.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Atividades rítmicas e expressivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.</li> </ul> <p><b>Exploração da natureza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a natureza e em conformidade com as respetivas características;</li> <li>• Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;</li> <li>• Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha.</li> </ul> <p><b>Jogos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de TPC;</li> <li>• Jogos didáticos;</li> <li>• Leitura dramatizada;</li> <li>• Lengalengas;</li> <li>• Sopa de letras;</li> <li>• Sudoku;</li> <li>• Crucigramas;</li> <li>• Adivinhas;</li> <li>• Diferenças entre imagens;</li> <li>• Labirintos;</li> <li>• Tangram;</li> <li>• Pentaminós;</li> <li>• Cálculo mental;</li> <li>• Jogos de tabuleiro;</li> <li>• Jogos tradicionais (uma hora semanal).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais;</li> <li>• Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música;</li> <li>• Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento;</li> <li>• Acompanhar canções com gestos e percussão corporal;</li> <li>• Combinações de movimentos corporais;</li> <li>• Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>• Participar em coreografias elementares, inventando e reproduzindo gestos, movimentos, passos...;</li> <li>• Participar em canções e danças de roda, de fila... (tradicionais e infantis);</li> <li>• Formas de deslocação/orientação espacial.</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração e experimentação de instrumentos musicais;</li> <li>• Exploração sensorial dos objetos;</li> <li>• Relação corpo / objetos;</li> <li>• Utilizar vocabulário adequado a situações sonoras/musicais vivenciadas;</li> <li>• Associar movimentos a pulsação, andamento, acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica...;</li> <li>• Utilizar diferentes maneiras de produzir sons: a voz, objetos, percussão corporal...;</li> <li>• Experimentação de sons vocais;</li> <li>• Promover o desenvolvimento auditivo, identificar sons isolados;</li> <li>• Entoação e expressão;</li> <li>• Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz e movimento;</li> <li>• Extensão vocal e timbre;</li> <li>• Experimentação, desenvolvimento criação musical;</li> <li>• Identificar ambientes e texturas sonoras.</li> </ul>

3.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<p><b>Natação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão.</li> </ul> <p><b>Atletismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo;</li> <li>Corridas, saltos e estafetas.</li> </ul> <p><b>Jogos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de diferentes tipos de jogos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de TPC;</li> <li>Jogos didáticos;</li> <li>Leitura dramatizada;</li> <li>Lengalengas;</li> <li>Sopa de letras;</li> <li>Sudoku;</li> <li>Crucigramas;</li> <li>Adivinhas;</li> <li>Diferenças entre imagens;</li> <li>Labirintos;</li> <li>Tangram;</li> <li>Pentaminós;</li> <li>Cálculo mental;</li> <li>Jogos de tabuleiro;</li> <li>Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais;</li> <li>Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música;</li> <li>Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento;</li> <li>Combinações de movimentos corporais;</li> <li>Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>Participar em coreografias elementares, inventando e reproduzindo gestos, movimentos, passos...;</li> <li>Participar em canções e danças de roda, de fila... (tradicionais e infantis);</li> <li>Formas de deslocação /orientação espacial.</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exploração e experimentação de instrumentos musicais;</li> <li>Exploração sensorial dos objetos;</li> <li>Relação corpo / objetos;</li> <li>Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais;</li> <li>Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música;</li> <li>Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento;</li> <li>Relação corpo / objetos;</li> <li>Jogos de atenção seletiva e de concentração;</li> <li>Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música;</li> <li>Identificação de instrumentos musicais;</li> <li>Canto individual e em grupo;</li> <li>Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais;</li> <li>Percussão corporal;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimentação de sons vocais;</li><li>• Promover o desenvolvimento auditivo, identificar sons isolados;</li><li>• Entoação e expressão;</li><li>• Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando;</li><li>• Percussão corporal, instrumentos, voz e movimento;</li><li>• Extensão vocal e timbre;</li><li>• Experimentação, desenvolvimento criação musical.</li></ul>
--	--	--

4.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dança</b> (apenas se as condições meteorológicas forem adversas): elaboração de coreografias de grupo.</li> <li>• <b>Voleibol:</b> Passe alto de frente; manchete; serviço; jogo 2X2.</li> <li>• <b>Atletismo:</b> corrida de resistência e corrida de velocidade.</li> <li>• <b>Natação:</b> Adaptação ao meio aquático; respiração; crawl (técnicas básicas); costas (técnicas básicas); saltos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de TPC;</li> <li>• Jogos didáticos;</li> <li>• Leitura dramatizada;</li> <li>• Lengalengas;</li> <li>• Sopa de letras;</li> <li>• Sudoku;</li> <li>• Crucigramas;</li> <li>• Adivinhas;</li> <li>• Diferenças entre imagens;</li> <li>• Labirintos;</li> <li>• Tangram;</li> <li>• Pentaminós;</li> <li>• Cálculo mental;</li> <li>• Jogos de tabuleiro;</li> <li>• Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).</li> </ul>	<p><b>DANÇA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais;</li> <li>• Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música;</li> <li>• Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento;</li> <li>• Combinações de movimentos corporais;</li> <li>• Coordenação de movimento e ritmo;</li> <li>• Participar em coreografias elementares, inventando e reproduzindo gestos, movimentos, passos...;</li> <li>• Participar em canções e danças de roda, de fila... (tradicionais e infantis);</li> <li>• Formas de deslocação /orientação espacial.</li> </ul> <p><b>MÚSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração e experimentação de instrumentos musicais;</li> <li>• Exploração sensorial dos objetos;</li> <li>• Relação corpo / objetos;</li> <li>• Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais;</li> <li>• Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música;</li> <li>• Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento;</li> <li>• Relação corpo / objetos;</li> <li>• Jogos de atenção seletiva e de concentração;</li> <li>• Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música;</li> <li>• Identificação de instrumentos musicais;</li> <li>• Canto individual e em grupo;</li> <li>• Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais;</li> <li>• Percussão corporal;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimentação de sons vocais;</li><li>• Promover o desenvolvimento auditivo, identificar sons isolados;</li><li>• Entoação e expressão;</li><li>• Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando;</li><li>• percussão corporal, instrumentos, voz e movimento;</li><li>• Extensão vocal e timbre;</li><li>• Experimentação, desenvolvimento criação musical.</li></ul>
--	--	--