

Agrupamento de Escolas Carolina Michaélis

Atividade de Enriquecimento Curricular

1.º Ciclo do Ensino Básico

2024-2025

Atividades de Enriquecimento Curricular 2024/25

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

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

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

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

2.º Período

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

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

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

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

3.º Período

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

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

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

Agrupamento de Escolas Carolina Michaëlis
Porto

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

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

Agrupamento de Escolas Carolina Michaëlis
Porto

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