



CAROLINA MICHAËLIS
agrupamento de escolas



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

Agrupamento de Escolas Carolina Michaëlis - Porto

Atividades de Enriquecimento Curricular

Ano letivo 2019/ 2020

Atividades de Enriquecimento Curricular 2019/2020

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*, *Inglês*, *Expressão Musical*, *Dança Artística e Expressão Dramática*.

Nos 1.º e 2.º anos, a atividade de *Atividade Física e Desportiva* tem a duração semanal de 180 minutos (3 blocos de 60 minutos), as de *Expressões Lúdicas*, *Expressão Musical*, *Expressão Dramática* de 120 minutos (2 bloco de 60 minutos), cada e *Inglês* de 60 minutos (1 bloco de 60 minutos).

Para os alunos inscritos nos 3.º e 4.º anos, a duração semanal de *Atividade Física e Desportiva* é de 180 minutos (3 blocos de 60 minutos), *Expressão Musical*, *Dança Artística* de 120 minutos (2 bloco de 60 minutos), cada e *Expressão Dramática* de 60 minutos (1 bloco de 60 minutos).

1.º Período

| | Inglês | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Expressões Lúdicas |
|---------|--|---|--|---|--|
| 1.º ano | <ul style="list-style-type: none"> Saudações / Expressões de sala de aula Palavras inglesas usadas em português Números até 5 Cores (4) Partes do corpo (4/5) Halloween Natal | <ul style="list-style-type: none"> Atividades de perícia e manipulações: com bola, arco, cordas e com oposição; Atividades de deslocamentos e equilíbrio: saltar, subir e descer, banco sueco (para a frente e para trás). Jogos: toca e foge, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo das cadeiras, jogos tradicionais. | <ul style="list-style-type: none"> Jogos de exploração da voz; Declamação e entoação de rimas e lengalengas Experimentação de sons vocais (todos os que a criança é capaz de reproduzir); Jogos de exploração do corpo; Experimentação da percussão corporal (batimentos, palmas...); Identificação de sons isolados: do meio próximo e da Natureza; Experimentação, desenvolvimento e criação musical; Identificação de ambientes / texturas sonoras: do meio próximo e da Natureza; Canções; Uso de instrumentos musicais. | <p>CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; Experimentação múltiplas situações que desenvolvam o gosto pelo jogo lúdico; Exploração das diferentes formas e atitudes corporais; Experimentação de diversas maneiras de comunicar com o corpo, fazendo uso de gestos e mímica. <p>VOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> Experimentação de sons vocais; Exploração de sons orgânicos ligados a ações quotidianas. | <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; Canto individual e em grupo; Coreografias elementares, inventando e reproduzindo gestos e passos; Improviso de atitudes, gestos e movimentos a partir de diferentes estímulos; Deslocamentos em “rodas cantadas”, danças de roda e filas; Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais; |

| | Inglês | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Expressões Lúdicas |
|---------|---|--|---|---|--|
| 2.º ano | <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação / Identificação pessoal • Números até 10 • Cores • Partes do corpo: descrição e identificação • Halloween • Natal | <ul style="list-style-type: none"> • Atividades de perícia e manipulações: habilidades variadas, manipulando diferentes aparelhos. • Atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição. • Atividades de deslocamentos e equilíbrios: jogos e estafetas, rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento. • Jogos: 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>CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da musicalidade através da percussão corporal; • Participação em coreografias elementares, inventando e reproduzindo gestos, movimentos e passos; • Acompanhamento de melodias com gestos e percussão corporal; • Associação de movimentos a pulsação, andamento, acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica...; • Sentir, no corpo em movimento, vários e diversos sons de forma a promover a expressividade corporal; • Acompanhamento de canções com gestos e percussão corporal; • Movimentar-se livremente a partir de sons vocais e instrumentos, melodias, canções e gravações; • Dialogo sobre: meio sonoro, produções próprias e do grupo; • Uso de instrumentos musicais. | <p>CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mimar atitudes gestos e ações; • Experimentação de diversas maneiras de comunicar com o corpo, fazendo uso de gestos e mímica; • Relato de acontecimentos, vividos ou imaginados, desejos e sonhos; • Exploração da respiração torácica e abdominal; • Desenvolvimento da capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música. <p>VOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentação de sons vocais; • Exploração sons orgânicos ligados a ações quotidianas. | <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; • Exploração de atitudes expressivas; • Promoção da expressividade corporal através de sons e movimentos; • Desenvolvimento da musicalidade através da percussão corporal; • Canto individual e em grupo; • Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais. |

| | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Dança Artística |
|----------------|--|--|--|--|
| 3.º ano | <ul style="list-style-type: none"> • Jogos pré-desportivos: bola ao capitão; stop; rabia; jogo de passes; bola ao poste... • Basquetebol: Realizar habilidades básicas; Formas simplificadas de jogo em espaços reduzidos. | <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; • Identificação de instrumentos musicais; • Identificação e marcação de ritmo e pulsação; • Experimentação da percussão corporal, batimentos, palmas; • Experimentação de potencialidades sonoras de materiais e objetos; • Comunicação através da entoação; • Canto individual e em grupo; • Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais. | <p>Jogos dramáticos;</p> <p>Linguagem verbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elaboração oral de pequenas histórias; • jogos de associação de pequenas palavras; <p>Linguagem verbal e gestual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • recriação de situações a partir de objetos, um local, uma ação, personagens, um tema; • trabalho de grupo desenvolvendo os vários momentos de uma situação, inventando, construindo e utilizando adereços e cenários; • Exercícios de relaxamento e colocação de voz; • Adaptação e representação de textos e histórias populares e/ou da Disney. | <p>DANÇA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinações de movimentos corporais • Coordenação de movimento e ritmo • Realização de movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. |

| | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Dança Artística |
|---------|---|--|--|--|
| 4.º ano | <ul style="list-style-type: none"> • Andebol Passe/Receção; Marcação/Desmarcação; Drible; Remate; Jogo 5x5. • Basquetebol Passe/Receção; Drible; Lançamentos; Jogo 3x3. • Atletismo Corrida de Resistência. | <ul style="list-style-type: none"> • Jogos de exploração de voz e corpo; • Jogos de socialização; • Experimentação, desenvolvimento e criação musical; • Identificação, experimentação e construção de instrumentos musicais; • Declamação de rimas e lengalengas com ritmos e entoações diferentes. • Desenvolvimento do ritmo e melodia livre. • Adaptação de textos a canções. • Variações graduais de andamento (acelerando/retardando) e de intensidade (aumentando/diminuindo). • Ritmos e ciclos da vida (pulsação, respiração...) • Canto individual e de grupo; • Trabalhar datas temáticas. | <p>Jogos dramáticos;</p> <p>Linguagem verbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elaboração oral de pequenas histórias; • improvisação de diálogo e pequenas histórias; • jogos de associação de pequenas palavras; • diferentes maneiras de dizer um texto (ler, recitar,...) <p>Linguagem verbal e gestual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • recriação de situações a partir de objetos, um local, uma ação, personagens, um tema; • improvisação de situações usando: diferentes tipos de máscaras e sombras; • trabalho de grupo desenvolvendo os vários momentos de uma situação, inventando, construindo e utilizando adereços e cenários; • Exercícios de relaxamento e colocação de voz; • Teatro mímico; • Adaptação e representação de textos e histórias populares e/ou da Disney. | <p>DANÇA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinações de movimentos corporais; • Coordenação de movimento e ritmo; • Coreografias de grupo; • Realização de movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais; • Exercícios de dança (desenvolvimento da função cardiovascular e respiratória). |

2.º Período

| | Inglês | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Expressões Lúdicas |
|---------|---|---|--|--|--|
| 1.º ano | <ul style="list-style-type: none"> • Conclusão das partes do corpo; • Cores (mais vocabulário) • Vestuário; • Números do 6 ao 10; • Brinquedos; • Introdução ao tema da família; • Carnaval; • Valentine's Day; • Dia do Pai; • Páscoa. | <ul style="list-style-type: none"> • Atividades de perícia e manipulações: Atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição. • Atividades de deslocamentos e equilíbrios: realizar habilidades motoras no contacto com o meio envolvente; • Explorar/interagir com os espaços exteriores; • Identificar: sentidos, direções e ponto de partida; • Oposição e luta: Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, jogo do galo). | <ul style="list-style-type: none"> • Experimentação, desenvolvimento e criação musical; • Identificação de ambientes / texturas sonoras: do meio próximo e da Natureza; • Jogos de exploração do corpo; • Movimentação livre ao sabor de: sons vocais e instrumentais, melodias e canções, gravações; • Canções; • Experimentação, desenvolvimento e criação musical; • Experimentação das potencialidades sonoras de materiais e objetos. • Uso de instrumentos musicais. | <p>CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; • Participar na elaboração oral de histórias; • Trabalhar os valores: desmistificar estereótipos e preconceitos. <p>VOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <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; • Canto individual e em grupo; • Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais. |

| | Inglês | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Expressões Lúdicas |
|---------|--|---|--|---|--|
| 2.º ano | <ul style="list-style-type: none"> Números do 11 ao 20; Vestuário: identificação e descrição; Família; Animais da quinta; <i>Feelings</i>: ser capaz de exprimir e identificar diferentes sentimentos; Estações do ano; Tempo meteorológico; Carnaval; Valentine's Day; Dia do Pai; Páscoa. | <ul style="list-style-type: none"> Atividades de perícia e manipulações: Lançar, receber; Rodar o arco; Toques de sustentação com raquete/mãos/pés; Driblar; Pontapear; Conduzir a bola com o pé; Bola ao poste. Atividades de deslocamentos e equilíbrio: Rolamentos; Pino de cabeça; Salto de coelho; Roda; Saltos à corda (pares e grupos); Manipulação do arco, bola e corda; Posições de flexibilidade e equilíbrio; Suspende e balançar; Transpor obstáculos; | <ul style="list-style-type: none"> Representação do som; Associação de movimentos a pulsação, andamento, acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica...; Invenção/utilização de gestos, sinais e palavras para expressar e comunicar noções de: timbre, intensidade, altura, andamento, pulsação, dinâmica; Invenção/utilização de códigos para representar o som da voz, corpo e instrumentos; Desenvolvimento da audição e a perceção musical; Expressão e criação musical; Utilização de diferentes maneiras de produzir sons: a voz, objetos, percussão corporal...; Utilização de texturas/ambientes sonoros em: canções, danças...; Recolher canções; Experimentação das potencialidades sonoras de materiais e objetos; Construção de fontes sonoras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos. Uso de instrumentos musicais. | <p>CORPO</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. <p>VOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> Reproduzir pequenas melodias; Experimentar sons vocais e não vocais; Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos; Experimentar maneiras diferentes de produzir sons; Capacidade de selecionar, experimentar e utilizar o som. | <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; Associação de movimentos a pulsações, andamentos, acentuações... Construir fontes sonoras elementares; Canto individual e em grupo; Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais. |

| | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Dança Artística |
|---------|--|--|--|---|
| 3.º ano | <ul style="list-style-type: none"> • Andebol: 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. • Natação: realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão. • Voleibol: 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"> • Jogos de atenção seletiva e de concentração; • Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música; • O som; • Ritmos; • Timbre; • Identificação de instrumentos musicais típicos de diferentes regiões/países; • Canto individual e em grupo; • Valorização da linguagem/pensamento musical; • Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais. | <ul style="list-style-type: none"> • Jogos dramáticos; • Desenvolver as potencialidades como ator/agente criativo; • Saber respeitar o seu espaço e o dos outros, utilizá-lo e reaproveitá-lo como cena dramática; • Descobrir danças tradicionais portuguesas; • Encontrar e descobrir diferentes estímulos para a construção de personagens. | <p>DANÇA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinações de movimentos corporais; • Combinação de deslocamentos, movimentos e equilíbrios. • Promoção do espírito de cooperação em danças, deslocamentos... • Realização de movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. |

| | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Dança Artística |
|---------|--|---|---|--|
| 4.º ano | <ul style="list-style-type: none"> • Andebol Passe/Recepção; Marcação/Desmarcação; Drible; Remate; Jogo 5x5. • Basquetebol Passe/Recepção; Drible; Lançamentos; Jogo 3x3. • Atletismo Corrida de resistência e velocidade. • Natação Realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão. | <ul style="list-style-type: none"> • Jogos de exploração de voz e corpo; • Jogos de socialização; • Experimentação, desenvolvimento e criação musical; • Identificação, experimentação e construção de instrumentos musicais; • Timbre; • Contacto com várias formas de representação sonora; • Canto individual e de grupo; • Exploração de datas temáticas. | <ul style="list-style-type: none"> • Jogos dramáticos; • Improvisar em conjunto enquanto circulam pelo espaço; • Criar personagens e outros objetos, unir histórias e criar uma performance; • Aprender a distinguir papéis principais e papéis secundários; • Visionamento de um filme de animação; • Distinguir as diferentes partes de um filme; • Trabalho de grupo; • Relacionar o filme a uma temática; • Contruir filme de animação, técnica de imagem a imagem; | <p>DANÇA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinações de movimentos corporais; • Coordenação de movimento e ritmo; • Coreografias de grupo; • Exercícios de equilíbrio associados à dinâmica dos movimentos; • Realização de movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. |

3.º Período

| | Inglês | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Expressões Lúdicas |
|---------|--|---|---|--|---|
| 1.º ano | <ul style="list-style-type: none"> Os animais de estimação; Estados de espírito; Partes da casa; Alimentos (introdução de algum vocabulário); Material escolar; Dia da Mãe. | <ul style="list-style-type: none"> Atividades rítmicas e expressivas: combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos; Exploração da Natureza: integrar habilidades motoras (trepicar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza. Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta. Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha. Jogos: toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais. | <p>VOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> Declamação de rimas e lengalengas; Utilização de diferentes maneiras de produzir sons: a voz, objetos, percussão corporal...; <p>INSTRUMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Exploração e experimentação de instrumentos musicais; Exploração sensorial dos objetos; Relação corpo / objetos. <ul style="list-style-type: none"> Experimentação, desenvolvimento e criação musical; Danças regionais; Canções; Ritmos; | <ul style="list-style-type: none"> Exploração das diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais; Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; <p>VOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> Experimentação de sons vocais; Promoção do desenvolvimento auditivo, e identificação de sons isolados; Entoação e expressão; Identificação e marcação da pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz e movimento; <p>ORIENTAÇÃO ESPACIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Formas de deslocação; Orientação espacial; Participação em danças de roda, de fila..., tradicionais e popularizadas; Jogos de exploração do corpo; Elaboração de coreografias elementares. | <ul style="list-style-type: none"> Jogos de atenção e concentração; Canto individual e em grupo; Improviso de gestos, lengalengas, canções; Movimento em pares; Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais. |

| | Inglês | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Expressões Lúdicas |
|---------|---|---|--|---|---|
| 2.º ano | <ul style="list-style-type: none"> Partes da casa. Alimentos: vegetais, frutas, ... Material escolar; As direções: direita, esquerda, cima, baixo; Partes da escola: ser capaz de reconhecer e identificar os diferentes locais da escola; Dia da Mãe. | <ul style="list-style-type: none"> Atividades de perícia e manipulações: Rolamentos; pino de cabeça; salto de coelho; roda; saltos à corda (pares e grupos); manipulação do arco, bola e corda; lançar; receber; toques de sustentação com raquete/mãos/pés; driblar; pontapear a bola ao alvo; conduzir a bola com os dois pés num espaço limitado; bola ao poste em movimento. Atividades de deslocamentos e equilíbrio: Posições de flexibilidade e equilíbrio; suspender e balançar; transpor obstáculos. Jogos: toca e foge, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais. | <ul style="list-style-type: none"> Utilização de vocabulário adequado a situações sonoras/musicais vivenciadas; Identificação e marcação da pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias...; Associação de movimentos a pulsação, andamento, acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica...; <p>CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> Acompanhamento de canções com gestos e percussão corporal; <p>INSTRUMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Exploração e experimentação de instrumentos musicais; Exploração sensorial dos objetos; <p>Relação corpo / objetos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais; Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento. <p>VOZ</p> <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; Identificar ambientes e texturas sonoras. <p>ORIENTAÇÃO ESPACIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Formas de deslocação; Orientação espacial; | <ul style="list-style-type: none"> Jogos de atenção seletiva e de concentração; Jogos sonoros, de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música; Canto individual e em grupo; Uso de diferentes maneiras de produzir sons com a voz; Identificação de sons isolados do meio ambiente e da Natureza; Percussão corporal; Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais. |

| | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Dança Artística |
|---------|--|--|--|--|
| 3.º ano | <ul style="list-style-type: none"> • Natação: realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão; • Atletismo: realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo. Corridas, saltos e estafetas; • Realização de diferentes tipos de jogos. | <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; • O som; • Ritmos; • Timbre de instrumentos; • Marcação de ritmo de poemas, lengalengas, e canções, utilizando a voz; • Identificação de instrumentos musicais; • Organização de sequências de movimentos para sequências sonoras; • Canto individual e em grupo. • Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais; • Percussão corporal. | <ul style="list-style-type: none"> • Visionamento de filmes de animação; • Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; • Exploração das diferentes atitudes corporais, ritmos corporais e formas de movimento; • Refletir sobre aspetos importantes numa peça de teatro; • Aprender a aquecer a voz; • Jogos de aquecimento vocal e dramático; • Controlar expressões faciais e corporais; • Desenvolver a capacidade de discurso oral; • Jogos dramáticos utilizando fantoches e marionetas. • Preparação da atividade final do ano. | <p>DANÇA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinações de movimentos corporais; • Coordenação de movimento e ritmo; • Coreografias de grupo; • Exploração de movimentos de acordo com o ambiente musical; • Realização de movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. |

| | Atividade Física e Desportiva | Expressão Musical | Expressão Dramática | Dança Artística |
|---------|---|---|---|---|
| 4.º ano | <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"> • Jogos de exploração de voz e corpo; • Jogos de socialização; • Experimentação, desenvolvimento e criação musical; • Identificar, experimentar e construir instrumentos musicais; • Timbre; • Representação gráfica do som e do silêncio; • Canto individual e de grupo; • Trabalhar datas temáticas. | <ul style="list-style-type: none"> • Explorar as atitudes de imobilidade / mobilidade; contração / descontração; tensão /relaxamento, através de jogos e exercícios de movimento criativo; • Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; • Exploração das diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento; • Refletir sobre aspetos importantes numa peça de teatro; • Aprender a aquecer a voz; • Jogos de aquecimento vocal e dramático; • Controlar expressões faciais e corporais; • Desenvolver a capacidade de discurso oral; • Jogos dramáticos utilizando fantoches e marionetas. • Preparação da atividade final do ano. | <p>DANÇA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinações de movimentos Corporais; • Coordenação de movimento e ritmo; • Coreografias de grupo; • Realização de exercícios de mobilização das articulações e flexibilização muscular; • Realização de movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. |