



MUNICÍPIO DE VOUZELA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VOUZELA

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ANO LETIVO 2023/2024

PLANIFICAÇÃO ANUAL

VOUZELA, 15 DE SETEMBRO DE 2023

Educação Musical – 1º e 2º anos de escolaridade

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Período Escolar	Atividades	Recursos
Experimentação e Criação	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar sons vocais (voz falada, voz cantada) de forma a conhecer as potencialidades da voz como instrumento musical. - Explorar fontes sonoras diversas (corpo, objetos do quotidiano, instrumentos musicais) de forma a conhecê-las como potencial musical. - Improvisar, a solo ou em grupo, pequenas sequências melódicas, rítmicas ou harmónicas a partir de ideias musicais ou não musicais (imagens, textos, situações do quotidiano, etc.). - Criar, sozinho ou em grupo, ambientes sonoros, pequenas peças musicais, ligadas ao quotidiano e ao imaginário, utilizando diferentes fontes sonoras. 	<p style="text-align: center;"><u>1.º Período</u> 9 de outubro a 15 de dezembro de 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Canções temáticas: Outono, Halloween, S. Martinho, Natal; - Musicogramas Ritmo corporal; Ritmo com instrumentos de percussão; Ritmo com objetos do quotidiano. - Identificação de diferentes fontes sonoras (quotidiano, natureza, corpo, animais, objetos); - Preparação de um tema para a festa de Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Professor e alunos; - Computador, projetor, colunas, instrumentos de percussão, guitarra, piano.

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Período Escolar	Atividades	Recursos
Interpretação e Comunicação	<ul style="list-style-type: none"> - Interpretar rimas, trava-línguas, lengalengas, etc., usando a voz (cantada ou falada) com diferentes intencionalidades expressivas. - Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas. - Tocar, a solo e em grupo, as suas próprias peças musicais ou de outros, utilizando instrumentos musicais, convencionais e não convencionais, de altura definida e indefinida. - Realizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados. - Comunicar através do movimento corporal de acordo com propostas musicais diversificadas. - Apresentar publicamente atividades artísticas em que se articula a música com outras áreas do conhecimento. 	<p style="text-align: center;"><u>2.º Período</u> 3 de janeiro a 22 de março de 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Canções temáticas: Dia de Reis, S. Valentim, Carnaval, Dia do Pai, Primavera, Páscoa. - Musicogramas Ritmo corporal Ritmo com instrumentos de percussão; Ritmo com objetos do quotidiano. - Identificação de diferentes fontes sonoras (quotidiano, natureza, corpo, animais, objetos); - Sonoplastia em tempo real. 	<ul style="list-style-type: none"> - Professor e alunos; - Computador, projetor, colunas, instrumentos de percussão, guitarra, piano.

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Período Escolar	Atividades	Recursos
<p>Apropriação e Reflexão</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comparar características rítmicas, melódicas, harmónicas, dinâmicas, formais tímbricas e de textura em repertório de referência, de épocas, estilos e géneros diversificados. - Utilizar vocabulário e simbologias convencionais e não convencionais para descrever e comparar diversos tipos de sons e peças musicais de diferentes estilos e géneros. - Pesquisar diferentes interpretações escutadas e observadas em espetáculos musicais (concertos, bailados, teatros musicais e outros) ao vivo ou gravados, de diferentes tradições e épocas, utilizando vocabulário apropriado. - Partilhar, com os pares, as músicas do seu quotidiano e debater sobre os diferentes tipos de música. - Produzir, sozinho ou em grupo, material escrito, audiovisual e multimédia ou outro, utilizando vocabulário apropriado, reconhecendo a música como construção social, património e fator de identidade cultural. 	<p>3.º Período 8 de abril a 28 de junho de 2024</p>	<p>Canções temáticas: Liberdade, Dia da Mãe, Dia da Criança;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Musicogramas Ritmo corporal Ritmo com instrumentos de percussão; Ritmo com objetos do quotidiano. - Identificação de diferentes fontes sonoras (quotidiano, natureza, corpo, animais, objetos); - Oficina de criação/improvisação de pequenas músicas (percussão corporal/instrumental, voz); - Oficina de Música digital: Alteração do timbre; Gravação; Criação (instrumentos digitais, plataformas online de criação e softwares de escrita). 	<ul style="list-style-type: none"> - Professor e alunos; - Computador, projetor, colunas, instrumentos de percussão, guitarra, piano.

Educação Musical – 3º e 4º anos de escolaridade

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Período Escolar	Atividades	Recursos
Experimentação e Criação	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar sons vocais (voz falada, voz cantada) de forma a conhecer as potencialidades da voz como instrumento musical. - Explorar fontes sonoras diversas (corpo, objetos do quotidiano, instrumentos musicais) de forma a conhecê-las como potencial musical. - Improvisar, a solo ou em grupo, pequenas sequências melódicas, rítmicas ou harmónicas a partir de ideias musicais ou não musicais (imagens, textos, situações do quotidiano, etc.). - Criar, sozinho ou em grupo, ambientes sonoros, pequenas peças musicais, ligadas ao quotidiano e ao imaginário, utilizando diferentes fontes sonoras. 	<p>1.º Período 9 de outubro a 15 de dezembro de 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Canções temáticas: Outono, Halloween, S. Martinho, Natal; - Musicogramas Ritmo corporal; Ritmo com instrumentos de percussão; Ritmo com objetos do quotidiano. - Iniciação à flauta de bisel - Preparação de um tema para a festa de Natal 	<ul style="list-style-type: none"> - Professor e alunos; - Computador, projetor, colunas, instrumentos de percussão, flauta de bisel, guitarra, piano.

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Período Escolar	Atividades	Recursos
Interpretação e Comunicação	<ul style="list-style-type: none"> - Interpretar rimas, trava-línguas, lengalengas, etc., usando a voz (cantada ou falada) com diferentes intencionalidades expressivas. - Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas. - Tocar, a solo e em grupo, as suas próprias peças musicais ou de outros, utilizando instrumentos musicais, convencionais e não convencionais, de altura definida e indefinida. - Realizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados. - Comunicar através do movimento corporal de acordo com propostas musicais diversificadas. - Apresentar publicamente atividades artísticas em que se articula a música com outras áreas do conhecimento. 	<p>2.º Período 3 de janeiro a 22 de março de 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Canções temáticas: Dia de Reis, S. Valentim, Carnaval, Dia do Pai, Primavera, Páscoa. - Musicogramas Ritmo corporal Ritmo com instrumentos de percussão; Ritmo com objetos do quotidiano. - Sonoplastia em tempo real; - Oficina de criação/improvisação de pequenas músicas (percussão corporal/ instrumental, voz); - Prática de flauta de bisel – exercícios e execução de músicas 	<ul style="list-style-type: none"> - Professor e alunos; - Computador, projetor, colunas, instrumentos de percussão, flauta de bisel, guitarra, piano.

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Período Escolar	Atividades	Recursos
Apropriação e Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> - Comparar características rítmicas, melódicas, harmónicas, dinâmicas, formais tímbricas e de textura em repertório de referência, de épocas, estilos e géneros diversificados. - Utilizar vocabulário e simbologias convencionais e não convencionais para descrever e comparar diversos tipos de sons e peças musicais de diferentes estilos e géneros. - Pesquisar diferentes interpretações escutadas e observadas em espetáculos musicais (concertos, bailados, teatros musicais e outros) ao vivo ou gravados, de diferentes tradições e épocas, utilizando vocabulário apropriado. - Partilhar, com os pares, as músicas do seu quotidiano e debater sobre os diferentes tipos de música. - Produzir, sozinho ou em grupo, material escrito, audiovisual e multimédia ou outro, utilizando vocabulário apropriado, reconhecendo a música como construção social, património e fator de identidade cultural. 	<p>3.º Período 8 de abril a 28 de junho de 2024</p>	<p>Canções temáticas: Liberdade, Dia da Mãe, Dia da Criança;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Musicogramas Ritmo corporal Ritmo com instrumentos de percussão; Ritmo com objetos do quotidiano. - Prática de flauta de bisel – exercícios e execução de músicas; - Instrumentos e músicas tradicionais de Portugal; - Oficina de Música digital: Alteração do timbre; Gravação; Criação (instrumentos digitais, plataformas online de criação e softwares de escrita). 	<ul style="list-style-type: none"> - Professor e alunos; - Computador, projetor, colunas, instrumentos de percussão, flauta de bisel, guitarra, piano.

Robótica – 1º, 2º, 3º e 4º anos de escolaridade

1º Período

Conteúdos	Objetivos	Atividades	Materiais	Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação da Robótica e Programação; • Caracterizar robôs. • Sequências direcionais • Coby roby • Pixel art • Origamis • Desenhar uma história de natal para o coby roby. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer os vários tipos de robôs compreendendo a sua importância assim como a da programação, no quotidiano 2. Conhecer princípios e conceitos fundamentais da Programação e Robótica. 3. Perceber o que são sequências e qual a sua importância; 4. Aplicar princípios e conceitos básicos de programação; 5. Saber ouvir e compreender instruções; 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo do robô e do programador • Desenhar “O meu Robô” • Definir conceitos e princípios. • Comando código das cores (pixel art) Halloween • Origami São martinho • Apresentação do coby roby • Fluxograma- Cria a história de natal para o teu coby • Visualização do filme “Wall:E” 	<ul style="list-style-type: none"> -quadro interativo - folhas brancas -folhas quadriculadas -fotocópias -lápiz -lápiz de cor -borracha -Coby roby 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação do trabalho em equipa é individual para a resolução dos desafios -Capacidade de concretização de objetivos -Avaliação das fichas e atividades realizadas.

2º Período

Conteúdos	Objetivos	Atividades	Materiais	Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação do robô super doc • A verdadeira comunicação de um computador; • Utilização do programa Scratch Junior e scratch 3 • Apresentação dos trabalhos de grupo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a programar o super doc e suas personagens. Introdução de uma ferramenta básica de código para criar uma história com o super doc. 2. Conseguir criar uma história com princípio meio e fim utilizando as ferramentas do programa, tendo por base o planeamento e construção em equipa. 3. Compreender na prática, alguns princípios de mecânica na robótica 4. Compreender a lógica das condições na programação. 	<ul style="list-style-type: none"> • Super doc • Atividade de são Valentim e carnaval (origami e pixel art) • Introdução ao Scratch Junior e scratch 3 • Conta uma História com Scratch; • Contração de um jogo no sratch Junior e scratch 3 	<ul style="list-style-type: none"> - super doc - computadores com Internet -quadro interativo. -fotocópia -papel branco -papel quadriculado. -lápiz -lápiz de cor -Borracha 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação do trabalho em equipa para a resolução dos desafios -Capacidade de concretização de objetivos

3º Período

Conteúdos	Objetivos	Atividades	Materiais	Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação do scratch Junior e scratch 3 • Hora do código • Segura net 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assimilar os conceitos ao longo do ano 2. Conseguir com sucesso elaborar um percurso através da exploração de um site com jogos alusivos à robótica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador com internet • Quando interativo • Jogos 	<p>-computadores</p>	<p>-Avaliação do trabalho em equipa para a resolução dos desafios</p> <p>-Capacidade de concretização de objetivos</p>

Expressões Artísticas – 1º, 2º, 3º e 4º anos de escolaridade

1º Período

Conteúdos	Objetivos	Atividades	Materiais	Avaliação
Retrato	Descoberta e organização progressiva de superfícies: Desenho e Pintura	- Mobilizar linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, textura, padrão, proporções) integrada em diferentes contextos culturais.	Figura/Corpo Humana Retrato e Autorretrato	Atividades gráficas sugeridas: desenho e pintura da figura humana.
Outono	Descoberta e organização progressiva de superfícies: Desenho e Pintura	- Mobilizar linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, textura, padrão) integrada em diferentes contextos culturais.	Cor Forma Linha Padrão Outono	Atividades gráficas sugeridas: desenho e pintura alusivo ao outono.

Conteúdos	Objetivos	Atividades	Materiais	Avaliação
Halloween	Jogos de exploração Jogo dramático	<ul style="list-style-type: none"> - Movimentar-se de forma livre e pessoal. - Explorar atitudes de mobilidade-imobilidade, contração-descontração, tensão-relaxamento. - Reproduzir movimentos em espelho por contraste - Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir da temática do Halloween 	<p>Expressão corporal</p> <p>- Linguagem não verbal: expressão facial e corporal</p>	<p>Jogos de movimento e expressão corporal</p> <p>- Jogos de expressão corporal e dramática</p>
São Martinho	Descoberta e organização progressiva de superfícies: pintura	- Pintar utilizando diferentes materiais	Exploração das potencialidades dos materiais: café, açafraão, canela, chocolate...	Atividades de pintura sugeridas: Pintura com especiarias
Natal	Construções	- Construir jogos.	Jogo da memória: elementos natalícios	Construção do jogo da memória alusivo ao Natal

2.º e 3.º Períodos

TEMA	DOMÍNIO	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES
<u>Expressão Artística</u>				
Modelagem e escultura	Descoberta e organização progressiva de volumes	- Explorar e tirar partido da resistência e plasticidades	Modelagem Massa modelar Papel crepe	- Construção de objetos com pasta modelar branca - Modelagem de papel crepe: criação de flores
Construções	Descoberta e organização progressiva de volumes	- Construir objetos com materiais reciclados	Reciclar com Arte Educação Ambiental	- Construção de máscaras, jogos, brinquedos, adereços e outros objetos
Desenho	Descoberta e organização progressiva de superfícies	- Explorar as possibilidades de técnicas de desenho	Texturas Relevos Paisagens Cubismo	- Desenho no chão do recreio com giz - Desenho com texturas - Desenho com diversos materiais: lápis de cera, lápis de cor, ... - Desenho de observação do exterior com lápis de grafite - Desenhos geométricos - Ilustração de histórias

TEMA	DOMÍNIO	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES
Pintura	Descoberta e organização progressiva de superfícies	- Explorar técnicas de pintura com recurso a diferentes materiais	<p>Cores primárias e secundárias</p> <p>Cores neutras</p> <p>Técnicas de Pintura: Pintura soprada, pintura de expressão livre, pintura simétrica, raspagem sobre cera e guache, impressão por carimbagem</p>	<p>- Pintura livre</p> <p>- Experiências com mistura de cores</p> <p>- Pintura de expressão livre</p> <p>- Pintura sugerida</p> <p>- Pintura soprada</p> <p>- Pintura com diferentes materiais: mão, esponjas, trinchas, pincéis, guache, corantes, ...</p> <p>- Pintura com simetria</p> <p>- Estampagem com lápis de cera</p>
Recorte, Colagem, Dobragem	Exploração de técnicas diversas de expressão	<p>- Construir composições explorando as possibilidades de diferentes materiais</p> <p>- Explorar diferentes formas, cores, texturas, espessuras...</p>	<p>Técnica do mosaico</p> <p>Técnica origami</p> <p>Colagem</p> <p>Recorte</p>	<p>- Composições colando pedaços de papel: técnica dos mosaicos</p> <p>- Fazer dobragens: técnica origami</p>
Impressão	Exploração de técnicas diversas de expressão	- Explorar diferentes formas de impressão	<p>Estampagem</p> <p>Impressão por carimbagem</p>	<p>- Estampagem/ Impressão utilizando a mão, o dedo, o pé, objetos, elementos naturais, carimbos, ...</p> <p>- Impressão por carimbagem</p>

TEMA	DOMÍNIO	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES
Expressão Dramática				
Jogos de Exploração	Exploração do corpo	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar as limitações e capacidade do corpo - Explorar o movimento global do seu corpo da maior à menor amplitude - Explorar a respiração torácica e abdominal - Explorar os movimentos segmentares do corpo - Explorar as diferentes possibilidades expressivas 	Jogos de exploração: corpo, voz e espaço	- Jogos de exploração corporal e de movimento (jogo do espelho, jogo da estátua...)
	Exploração da voz	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar maneiras diferentes de produzir sons - Explorar a emissão sonora fazendo variar o volume tom, entoação... - Explorar diferentes maneiras de dizer vocábulos (dicção) 		<ul style="list-style-type: none"> - Reprodução de sons do meio ambiente - Jogos de exploração da voz: lengalengas, canções, poemas...
	Exploração do espaço	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir o domínio do espaço explorando diferentes movimentos 		<ul style="list-style-type: none"> - Deslocação no espaço de diferentes formas: imitação de objetos, pessoas, animais...

TEMA	DOMÍNIO	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES
Jogos Dramáticos	Linguagem verbal, não verbal e gestual	- Exploração dos vários tipos de linguagem	Jogo Dramático: Linguagem verbal, não verbal e gestual	- Dramatização - Jogo da mímica - Criação de pequenas histórias em grupo e de forma individual - Jogos de improvisação

Atividade Física e Desportiva – 1º e 2º anos de escolaridade

1º Período

Conteúdos	Atividades/Habilidades	Competências/Objetivos	Estratégias de Intervenção
Perícia e Manipulação	- Atividades de manipulação com bola, raqueta, arco e com oposição.	- Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos.	- Partir progressivamente do domínio dos objetos em situação individual e pares.
Jogos Lúdico – Motores	- Jogo Toca e Foge, Roda do Lenço, Cabra Cega, Gato e Rato, Barra do Lenço, Jogo da Macaca, Jogos Tradicionais, Salto ao Eixo, etc.	- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos; - Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.	- A dimensão do espaço e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa. - Jogos característicos da respetiva região e, numa perspetiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores.

2º período

Conteúdos	Atividades/Habilidades	Competências/Objetivos	Estratégias de Intervenção
Deslocamentos e Equilíbrios	- Percursos, Jogos e Estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, etc.).	- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	- Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança.
Atividades Rítmicas e Expressivas	- Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro); - Todas as Formas de Dança;	- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.	- Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, ou individualmente. A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimentos.
Jogos Lúdico – Motores	- Jogo Toca e Foge, Roda do Lenço, Cabra Cega, Gato e Rato, Barra do Lenço, Jogo da Macaca, Jogos Tradicionais, Salto ao Eixo, etc.	- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos; - Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.	- A dimensão do espaço e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa. - Jogos característicos da respetiva região e, numa perspetiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores.

3º período

Conteúdos	Atividades/Habilidades	Competências/Objetivos	Estratégias de Intervenção
Exploração da Natureza	- Percursos e Jogos de Orientação em corrida e em marcha.	- Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características; - Desenvolver o sentido de orientação no espaço em clima de descoberta; - Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente.	- Abordagens interdisciplinares, em grupo ou individualmente, e tomar medidas especiais de segurança.
Oposição e Luta	- Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, etc.)	- Controlar a agressividade e respeitar as regras; - Ajustar os comportamentos em função das ações e reações do opositor.	- Abordagens lúdicas, agrupando as crianças em função da sua estatura e peso.
Jogos Lúdico – Motores	- Jogo Toca e Foge, Roda do Lenço, Cabra Cega, Gato e Rato, Barra do Lenço, Jogo da Macaca, Jogos Tradicionais, Salto ao Eixo, etc.	- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos - Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.	- A dimensão do espaço e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa. - Jogos característicos da respetiva região e, numa perspetiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores.

Atividade Física e Desportiva – 3º e 4º anos de escolaridade

1º período

Conteúdos	Atividades/Habilidades	Competências/Objetivos	Estratégias de Intervenção
Andebol Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> - Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa. - Situações de exercício; - Jogo reduzido; 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar globalmente o jogo, focando o objetivo e apresentando progressivamente as regras que o caracterizam; - Adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão do jogo e permitir mais oportunidades de prática.
Jogos Pré Desportivos	<ul style="list-style-type: none"> - Bola ao capitão, stop, rabiá, jogo dos passes, bola ao poste, futebol humano, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos. - Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abordagens interdisciplinares, em grupo e com componente lúdica.

2º período

Conteúdos	Atividades/Habilidades	Competências/Objetivos	Estratégias de Intervenção
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> - Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa. - Situações de exercício; - Jogo. 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar globalmente o jogo, focando o objetivo e apresentando as regras que o caracterizam; - Adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão do jogo e permitir mais oportunidades de prática.
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamentos, posições de equilíbrio, força, flexibilidade, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas); - Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos, e cordas). 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e executar as principais habilidades gimnásticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar formas lúdicas e circuitos simplificados.
Jogos Pré – Desportivos	<ul style="list-style-type: none"> - Bola ao capitão, stop, rabia, jogo dos passes, futebol humano, bola ao poste, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos. - Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica.

3º período

Conteúdos	Atividades/Habilidades	Competências/Objetivos	Estratégias de Intervenção
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Corridas - Saltos - Estafetas 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade de Atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar formas lúdicas. - Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento do esforço individual aos resultados coletivos.
Futebol	<ul style="list-style-type: none"> - Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa. - Situações de exercício; - Jogo. 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar globalmente o jogo, focando o objetivo e apresentando progressivamente as regras que o caracterizam; - Adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão do jogo e permitir mais oportunidades de prática.

Conteúdos	Atividades/Habilidades	Competências/Objetivos	Estratégias de Intervenção
<p>Exploração da Natureza</p>	<p>- Percursos e Jogos de Orientação, colaborando e interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar habilidades motoras aprendidas anteriormente no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características; - Interpretar sinais de orientação, mantendo em todos os momentos a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência; - Desenvolver conceitos psicossociais, como a cooperação e espírito de equipa em clima de descoberta e superação; - Respeitar as regras de segurança e desenvolver uma consciência ambiental e de respeito pela natureza. 	<p>- Abordagens interdisciplinares, em grupo e individualmente, e tomar medidas especiais de segurança.</p>
<p>Jogos Pré – Desportivos</p>	<p>- Bola ao capitão, stop, rabia, jogo dos passes, futebol humano, bola ao poste, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos; - Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar. 	<p>- Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica.</p>