|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Expressão e Educação Musical – 4º ano** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Tema/Bloco** | | | **Conteúdos** | | **Competências a desenvolver** | | | | | **Processos de Operacionalização** | | **Avaliação** | | |
| **Jogos de exploração**  **Experimentação, desenvolvimento**  **e criação musical** | | | - Voz  - Corpo  - Instrumentos  - Desenvolvimento auditivo  - Expressão e criação musical  -Representação do som | | * Entoação de rimas e lengalengas, canções e reprodução de pequenas melodias.   • Experimentar sons vocais.  • Experimentar percussão corporal (batimentos, palmas…).  • Acompanhar canções com gestos e percussão corporal.  • Movimentar-se livremente a partir de sons, melodias e canções.  • Fazer variações bruscas e graduais de movimento.  • Inventar e reproduzir gestos, movimentos e passos.  • Experimentar potencialidades sonoras de materiais e objetos.  • Construir e utilizar instrumentos musicais elementares.   * Identificar instrumentos musicais. * Saber distinguir e agrupar instrumentos musicais nos seus grupos fundamentais.   • Identificar sons isolados do meio próximo e da Natureza.  • Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções…  • Reconhecer ritmos e ciclos de vida (pulsação/respiração) da Natureza (noite/dia…), de formas musicais (AA, AB, ABA…).  • Reproduzir sons, frases, escalas…  • Organizar, relacionar e classificar sons, de acordo com o timbre, duração, intensidade, altura…  • Dialogar sobre audições musicais, encontros com músicos…  • Produzir sons com a voz, com instrumentos musicais, com objetos, com percussão corporal…  • Inventar texturas/ambientes sonoros.  • Utilizar texturas/ambientes sonoros em canções, danças, dramatizações…  • Adotar textos para melodias, melodias para textos e textos para canções.  • Utilizar o gravador para registar produções próprias e do grupo.  • Organizar sequências de movimentos para sequências sonoras e vice-versa.  • Participar em danças tradicionais, infantis…  • Inventar e utilizar gestos, sinais e palavras para comunicar o timbre, a intensidade a duração, a altura, a pulsação, o andamento, a dinâmica.   * Inventar/utilizar códigos para representar o som da voz, corpo, instrumentos, sequências e texturas sonoras.   • Utilizar vocabulário adequado a situações sonoro/musicais vivenciadas.  • Contactar com várias formas da representação sonoro-musical em partituras adequadas ao nível etário, em publicações musicais, nos encontros com músicos. | | | | | - Após o professor sugerir rimas e lengalengas, trabalhar estas com os alunos, usando sobretudo a voz: repeti-las em coro, rapidamente, lentamente, tentar criar uma música e adaptá-la às rimas e lengalengas…  - Levar a criança a produzir os mais variados sons vocais que consiga;  - Entoar canções que o aluno conheça;  - O professor sugere um ritmo feito com batimentos de pés, mãos, estalinhos, palmas a aumentar gradualmente a dificuldade do ritmo e  acompanhar, com eles canções;  - Tentar que a criança, de costas, identifique sons da Natureza que os  outros alunos tentam reproduzir, por sugestão própria ou do professor;  - Experimentar as potencialidades sonoras de madeiras, plásticos, esferovites, metais...  - Através de materiais diversos que o aluno traz de casa (latas, copos de iogurte, massas, arroz, cartões, caixas, fios…), a pedido do professor, criar novos instrumentos;  -Criar situações lúdicas de identificação de sons do ambiente próximo;  - Adaptar um texto à melodia de uma canção conhecida;  -Cantar as Janeiras;  - Inventar movimentos de acordo com sons, com a pulsação, com o andamento, com a dinâmica...  - Criar situações lúdicas de identificação de ritmos;  - Executar jogos de reação ao timbre, à intensidade e à duração dos sons;  - Ensaiar e executar danças de roda;  - Ensaiar canções.  - Criar ambientes sonoros para serem usados em dramatizações;  - Praticar o uso de símbolos de leitura e escrita musical;  - Ensaiar danças;  - Inventar coreografias para uma música;  - Ensaiar danças regionais;  -Efetuar jogos de classificação de sons. | | * Observação de atitudes * Registos das reações dos alunos * Observação dos desempenhos individuais * Auto e heteroavaliação | | |
| **Expressão e Educação Plástica – 4ºano** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Tema/Bloco** | | | **Conteúdos** | | **Competências a desenvolver** | | **Processos de Operacionalização** | | | | **Avaliação** | | | |
| **Descoberta e organização progressiva de volumes**  **Descoberta e organização progressiva de superfícies**  **Exploração de técnicas diversas de expressão** | | | Moldagem e escultura  Construções  Desenho:  - Desenho de expressão livre  Pintura:  - Pintura de expressão livre  - Pintura sugerida  Recorte,  colagem, dobragem  - Impressão  - Tecelagem e costura  - Fotografia transparências e meios audiovisuais\*  - Cartazes    *\* Se as escolas tiverem o equipamento necessário.* | | * Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade da terra, areia, barro, massa de cores, pasta de madeira e pasta de papel.   • Modelar, usando as mãos e utensílios.  • Esculpir em barras de sabão, cortiça, cascas de árvores macias.  • Ligar/colar elementos para uma construção.  • Atar/agrafar/pregar elementos para uma construção.  • Desmontar e montar objetos.  • Construir brinquedos, jogos, máscaras, adereços, fantoches, instrumentos musicais elementares.  • Fazer construções a partir de representação no plano (aldeias, maquetas).  • Adotar e recriar espaços, utilizando materiais de grandes dimensões (cabanas, casas de bonecas).   * Desenhar na areia, em terra molhada, no chão do recreio, no quadro da sala;   • Explorar as possibilidades técnicas de dedos, paus, giz, lápis de grafite, de cera…, tintas, pincéis, feltros…  • Desenhar jogos no recreio;  • Ilustrar de forma pessoal;  • Inventar sequências de imagens com ou seu palavras;  • Criar frisos de cores, preenchendo quadrículas;  • Desenhar plantas e mapas;  • Contornar objetos…  • Utilizar livremente a régua, o esquadro e o compasso;  • Desenhar em superfícies não planas;  • Pintar livremente em suportes neutros ou em grupo, em papel de cenário.  • Fazer experiências de misturas de cores.  • Pintar superfícies e, por descoloração, desenhar.  • Fazer jogos de simetria, através de dobragens.  • Fazer pintura soprada e pintura lavada.  • Pintar cenários, adereços, construções.  • Pintar em superfícies não planas.  • Explorar a possibilidade de diferentes materiais, rasgando, desfiando, recortando, dobrando…  • Fazer composições colando materiais cortados e recortados.  • Fazer dobragens.  • Explorar a terceira dimensão, a partir da superfície (destacando figuras e pondo-as de pé, abrindo portas…).  • Estampar elementos naturais.  • Fazer estampagem de água e tinta oleosa.  • Imprimir com carimbos.  • Utilizar diferentes materiais (tecidos, cordas…) em tapeçarias.  • Entrançar.  • Tecer em teares de cartão e de madeira (simples).  • Utilizar a máquina fotográfica para a recolha de imagens.  • Construir transparências e diapositivos.  • Construir sequências de imagens.  • Associar som às imagens.  • Construir cartazes com fim comunicativo, cortando e colando elementos, desenhando e escrevendo, imprimindo e estampando. | | - Permitir ao aluno o contacto com a terra, barro, pasta de papel e dialogar sobre a sua resistência e plasticidade;  - Facultar à criança alguns daqueles materiais para que esta modele com as mãos e com a ajuda de utensílios; - Esculpir em barras de sabão, em cortiça, em cascas de árvore macias...  - Solicitar ao aluno que traga para a escola caixas e materiais diversos para que possa desmontar e inventar novos objetos, com esses mesmos materiais;  - Elaborar trabalhos sugeridos pelo professor. Ex.: construção, com material diverso, de casas, da escola... e traçar itinerários;  - Fornecer ao aluno suportes neutros e permitir-lhe que se expresse livremente;  - Em momentos privilegiados de pintura, respeitando a liberdade criativa do aluno, transmitir técnicas de pintura com mãos, esponjas, pincéis...  - Com materiais que os alunos trouxeram de casa e recuperaram no recreio (latas, papéis, folhas, paus...), construir brinquedos diversos (fantoches), aproveitar para fazer os enfeites de Natal, assim como construções tridimensionais (Escola, aldeia, ruas,...);  - Com caixas grandes e materiais diversos, construir um teatrinho para fantoches, uma casa para bonecas, uma garagem para carros, um presépio...  - Facilitar à criança o desenho livre em tabuleiros de areia, terra molhada, chão do recreio, quadro da sala...  - Através de desenhos referentes à quadra natalícia, explorar várias técnicas de pintura, elaborando cartazes, postais de Natal;  - Fazer motivos de Natal com diferentes materiais;  - Criar frisos em papel quadriculado;  - Desenhar a planta de sala de aula, da escola de casa…  - Utilizar livremente a régua, o esquadro e o compasso;  - Efetuar desenhos de tema livre sobre diferentes suportes;  - Fazer experiências diversas de misturas de cores: com guache, aguarela...  - Pintar uma folha a uma cor só; logo de seguida, com o dedo, desenhar sobre a tinta;  - Numa folha, deitar algumas gotas de guache ou aguarela; dobrar a folha ao meio e pressionar para espalhar bem a tinta; abrir e observar a distribuição das cores, os tons resultantes...  - Usar técnicas de pintura soprada, lavada com dois materiais diferentes para executar um cenário de Carnaval, por exemplo;  - Facultar à criança diversos materiais e dialogar sobre as suas texturas, espessuras...  - Dobragens diversas, fazendo copos, barcos, chapéus, rãs...  - Elaborar um cartaz coletivo sobre um tema selecionado pelo grupo, utilizando a técnica do recorte e colagem de bocadinhos de papel;  - Pedir às crianças que recolham, em casa, diferentes materiais que já não são necessários: tecidos, malhas, cordas, fios... e permitir que elas os desfaçam; dialogar sobre as diferentes texturas dos materiais;  - Entrançar corda, lãs, vimes... e fazer alguns objetos interessantes (base para tachos, pegas para a louça quente...), que podem oferecer no Dia da Mãe;  - Tecer, utilizando teares de cartão e madeira simples (prenda para o Dia da Mãe);  - Usando anilinas, guaches, estampar folhas, frutos ou legumes de forma variada;  - Solicitar aos alunos a utilização de máquina fotográfica para captar imagens da natureza: seres vivos, paisagem, tempo, monumentos...  - Utilização das imagens recolhidas para efeitos de cartazes temáticos;  - Improvisar carimbos executados em cartão, plástico, vegetais ou em cortiça e imprimi-los em diversos suportes;  - Executar impressões com carimbos;  - Confeção de objetos aproveitando diferentes materiais. | | | | * Observação de atitudes * Registos das reações dos alunos * Observação dos desempenhos individuais * Auto e heteroavaliação | | | |
| **Expressão e Educação Dramática - 4º ano** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Tema/Bloco** | | **Conteúdos** | | **Competências a desenvolver** | | | | **Processos de Operacionalização** | | | | | | **Avaliação** |
| **Jogos** | | * Corpo   • Voz  • Espaço  • Objetos  • Jogos dramáticos  • Linguagem verbal  • Linguagem não verbal  • Linguagem verbal e gestual | | • Desenvolver a empatia entre alunos/professor e alunos/alunos.  • Desenvolver a capacidade de se expressar e comunicar utilizando o corpo, a voz e o espaço.  • Movimentar-se de forma livre e pessoal, sozinho ou aos pares.  • Explorar as atitudes de imobilidade/mobilidade, contração/ descontração, tensão/relaxamento.  • Conhecer e explorar a respiração torácica e abdominal.  • Explorar diferentes maneiras de dizer vocábulos.  • Explorar diferentes maneiras de produzir sons.  • Reproduzir sons do meio ambiente.  • Explorar os efeitos da alternância silêncio -emissão sonora (som/pausa).  • Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginados), em locais com diferentes características.  • Orientar-se a partir de referências auditivas, visuais, táteis ou olfativas.  • Deslocar-se em coordenação com um par.  • Explorar o espaço circundante.  • Explorar as qualidades físicas dos objetos fora do seu contexto habitual.  • Explorar e comunicar “transformações de objetos”.  • Inventar e utilizar máscaras, fantoches e marionetas.  • Utilizar espontaneamente atitudes, gestos, movimentos…  • Reagir, espontaneamente, por gestos/movimentos a sons, palavras, ilustrações, atitudes…  • Reproduzir movimentos em espelho e por contraste.  • Improvisar individualmente palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos, a partir de estímulos: sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado, um tema…  • Realizar exercícios que conduzam o aluno à utilização de mímica e de outras formas expressivas não verbais (desenhos, sons…).  • Participar na elaboração oral de uma história.  • Improvisar (a dois ou em pequeno grupo) uma história, a partir de uma ilustração, de uma série de imagens, de um som, de uma sequência sonora, de um tema…  • Inventar novas linguagens sonoras ou onomatopaicas.  • Utilizar diversos tipos de teatro de sombras (chinesas…).  • Inventar, construir e utilizar adereços e cenários.  • Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto (lendo ou recitando). | | | | - Atravessar a sala de aula com movimentos variados, a caminhar, a saltar, ao pé-coxinho, em bicos de pés, de cócoras, com passos curtinhos... só e de mão dada a um colega;  - Eleger uma posição de estátua e manter-se imóvel o máximo de tempo possível. Um aluno inventa uma posição e os outros imitam;  - Deitados no chão, de pé e sentados, colocar uma mão no peito e outra na barriga, respirar profundamente, sentindo os movimentos do peito e da barriga;  - Deixar que a criança escolha algo par imitar e fazer com que o imite da melhor forma: comboio, carro, vento, animais diversos (cão, galinha, macaco...); o som produzido deve ser também o mais próximo possível da realidade;  - Aproveitar a sugestão anterior para explorar formas diversas de produzir sons;  - Tentar que uma criança reproduza um som do meio ambiente e que os outros o identifiquem;  - Fazer jogos de exploração de sons como imitar animais, natureza, máquinas e outros;  - Fazer jogos de adivinhação de sons feitos por colegas ou outros;  - Imitar um colega que em gestos e sons faça qualquer imitação;  - De olhos fechados, os alunos tentam dizer os objetos que se encontram atrás, ao lado...  - Os alunos recolhem-se todos num local: fundo da sala, do recreio, do ginásio...; um aluno percorre um itinerário entre as mesas, árvores... e depois indica a um companheiro para se deslocar através do mesmo percurso;  - Desenhar no recreio da escola um grande itinerário com os sinais de orientação ou com objetos que façam parte de um código que oriente o aluno a percorre-lo; jogar à caça ao tesouro, a par, e introduzir, gradualmente, no jogo pistas auditivas e tácteis;  - Jogos de percursos com dificuldades, como, por exemplo, imaginar-se num grande bosque onde tem de rastejar por baixo de grandes arbustos (mesas) para se deslocar ou atravessar um rio, de pedra em pedra (cadeiras), sem se molhar;  - Com um companheiro, criar figuras que ele reproduz por espelho e contraste;  - O professor conta o início de uma história, após ter dividido a turma em grupos, tendo cada grupo de inventar um final para a história e, depois, discutir os diversos finais;  - Através de uma ilustração de imagens, sons ou sequências destes, objetos ou temas, levar as crianças, em grupos pequenos, a improvisar um diálogo ou uma pequena história;  - Um aluno sugere uma palavra e os outros tentam dizer palavras com afinidades sonoras e semânticas à palavra sugerida;  - Dividir a turma em grupos e deixar que estes, livremente improvisem os mais variados adereços e cenários com os objetos presentes na sala de aula (consultório médico, mercearia, casa...);  - Dizer individualmente um texto, usando diferentes entoações e frases: ler, recitar...  - Ensaiar em grupos cenas de uma dramatização;  - Recitar individualmente um texto de livre escolha;  - Através de máscaras que poderão ter sido feitas pelos alunos e de outro tipo de adereços (lenços, guarda chuva, revistas, chapéus...), deixar os alunos improvisarem situações diversas, livremente;  - Escurecer a sala, mantendo um foco de luz, e levar as crianças a utilizarem as mãos para a execução de diversas sombras chinesas, que o professor pode demonstrar primeiro. | | | | | | * Observação de atitudes * Registos das reações dos alunos * Observação dos desempenhos individuais * Auto e heteroavaliação |
| **Expressão e Educação Físico - Motora – 4º ano** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Tema/Bloco** | **Conteúdos** | | | | | **Competências a desenvolver** | | | **Processos de Operacionalização** | | | | **Avaliação** | |
| **Ginástica** | Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos\*, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. | | | | | * Desenvolver a capacidade de cooperação e interiorização de regras do jogo. * Participar com empenho no aperfeiçoamento dos diferentes tipos de atividades gímnicas e jogos, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. * Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas. * Desenvolver a capacidade de exploração do movimento com ambiente musical adequado. * Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na Natureza. | | | - Fazer cambalhota à frente num plano inclinado;  - Fazer salto de coelho para o plinto;  - Fazer salto de barreira à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto;  - Fazer o pino de cabeça, aproximando-se da vertical;  - Fazer balanços na barra;  - Subir e descer o espaldar e deslocar-se para ambos os lados;  - Deslocar-se ao longo da barra nos dois sentidos;  - Subir e descer uma corda suspensa;  - Saltar à corda em corrida e no local, ou com a corda movimentada por companheiros;  - Lançar e receber o arco com as duas mãos;  - Rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo;  - Fazer cambalhota à retaguarda;  - Subir para pino, apoiando as mãos no colchão;  - Saltar para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos;  - Salto de eixo no bosque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos;  - Combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral para trás e para a frente;  - Rodar o arco à volta do corpo;  - No jogo do “Mata”, passar a um companheiro ou rematar para acertar no adversário, criar linhas de passe para receber a bola, intercetar o passe ou esquivar-se;  - Pontapear a bola, parada e em movimento, manter a bola no ar e cabeceá-la;  - No jogo “Puxa-empurra”, respeitar regras de segurança, colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, evitar ser colocado fora do círculo;  - Saltar em comprimento e em altura;  - Lançar a bola em distância, após curta corrida;  - Fazer corridas de estafetas, entregando e recebendo o testemunho;  - Sustentar a bola ou balão com toques de dedos;  - Em jogos diversos, aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo;  - No futebol, receber a bola, rematar, passar a um companheiro, conduzir a bola na direção da baliza…  - Praticar jogos coletivos com bola (Jogo de passes; Bola ao poste; Bola ao capitão; Bola ao fundo, Futebol…);  - Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar…  - Realizar saltos de pequena amplitude no lugar;  - Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, com ambiente musical adequado;  - Fazer percursos na mata…, interpretando sinais informativos simples. | | | | * Observação de atitudes * Registos das reações dos alunos * Observação dos desempenhos individuais * Auto e heteroavaliação | |
| **Jogos** | Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. | | | | |
| **Patinagem\*** | Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. | | | | |
| **Atividades rítmicas e expressivas (dança)** | Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. | | | | |  | |
| **Percursos na natureza**  **Natação** | Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. | | | | |
| ***Nota: O cumprimento integral do programa* de Expressão e Educação Físico-Motora *é condicionado pela existência ou não de espaços físicos adequados nas escolas.***  ***\*Se as escolas tiverem o equipamento necessário.*** | | | | | | | | | | | | | | |