|  |
| --- |
|  **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 eacompanhar, com eles canções;- Tentar que a criança, de costas, identifique sons da Natureza que osoutros 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 esculturaConstruçõesDesenho:- Desenho de expressão livre Pintura:- Pintura de expressão livre- Pintura sugeridaRecorte,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.*** |