|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Blocos**(Ao longo do Ano Letivo) | **Conteúdos programáticos** | **Aulas Previstas** |
| **Para Lecionação de Conteúdos** | **Para Avaliação[[1]](#footnote-1)** |
| **Jogos de Exploração do Corpo****Jogos de Exploração da Voz****Jogos de exploração do espaço****Jogos de exploração de objetos** | - Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho, aos pares.- Explorar as atitudes de: imobilidade-mobilidade, contração/descontração, tensão/relaxamento.- Explorar a respiração toráxica e abdominal.- Explorar o movimento global do seu corpo da menor à maior amplitude;- Explorar os movimentos segmentares do corpo.- Experimentar maneiras diferentes de produzir sons.- Explorar sons orgânicos ligados a acções quotidianas.- Reproduzir sons do meio ambiente.- Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos.- Explorar o espaço circundante. - Explorar deslocações simples seguindo trajectos diversos.- Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginados) em locais com diferentes características.- Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, tácteis.- Deslocar-se em coordenação com um par.- Explorar diferentes níveis (baixo, médio, alto).- Explorar as qualidades físicas dos objetos.- Explorar as relações possíveis do corpo com os objetos.- Deslocar-se com o apoio de um objeto: individualmenteem coordenação com um par.- Explorar as transformações de objetos: imaginando-os com outras características utilizando-os em ações.- Utilizar máscaras, fantoches. | 1º Período:**14** 2º Período:**12**3º Período:**10** | 1º Período**1** 2º Período**1** 3º Período**1**  |
| **Jogos** **Dramáticos** | * **Linguagem Não Verbal**

- Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos.- Reagir espontaneamente, por gestos/ /movimentos a:sons, palavras, ilustrações, atitudes, gestos.- Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado, um tema.* **Linguagem Verbal**

- Participar na elaboração oral de uma história.- Improvisar um diálogo ou uma pequena história: a dois, em pequeno grupo, a partir de uma ilustração.* **Linguagem Verbal e Gestual**

- Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa: em interação com o outro. |  |  |
| **Dança** | **Jogos de Exploração** 1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: 1.1. Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:1.1.1. Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. 1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos.pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro). 1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. |  |  |
|  **Total** | **36**  |

1. Diagnóstica, formativa e autoavaliação. [↑](#footnote-ref-1)