|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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: individualmente em 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)