

## Calendarização da Componente Letiva

Ano Letivo 2021/2022

1º Ano

Disciplina: Educação Artística / Ed. Física

Períodos	1º Período	2º Período	3º Período
Número de aulas previstas (60 minutos)	62	64	51

### Temas / Conteúdos subjacentes às Aprendizagens Essenciais

#### Artes visuais

##### Descoberta e organização progressiva de volumes

- Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade: terra, areia, barro.

##### Modelagem e escultura

- Modelar usando apenas as mãos.

##### Construções

- Fazer e desmanchar construções.
- Inventar novos objetos utilizando materiais ou objetos recuperados.
- Construir: brinquedos, jogos, máscaras, adereços.

##### Descoberta e organização progressiva de superfícies

##### Desenho

- Desenhar na areia, em terra molhada.
- Desenhar no chão do recreio.
- Desenhar no quadro da sala.
- Explorar as possibilidades técnicas de: dedos, paus, giz, lápis de cor, lápis de grafite, carvão, lápis de cera, feltros, tintas, pincéis... utilizando suportes de: diferentes tamanhos, diferentes espessuras, diferentes texturas, diferentes cores.
- Ilustrar de forma pessoal.
- Criar frisos de cores preenchendo quadrículas.
- Contornar objetos, formas, pessoas.
- Desenhar sobre um suporte previamente preparado (com anilinas, tinta de escrever...).

##### Pintura

- Pintar livremente em suportes neutros.
- Explorar as possibilidades técnicas de: mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, com pigmentos naturais, guache, aguarela, anilinas, tintas de água...
- Fazer digitinta.

##### Exploração de técnicas diversas de expressão

##### Recorte, colagem, dobragem

- Explorar as possibilidades de diferentes materiais: elementos naturais, lãs, cortiça, tecidos, objetos recuperados, jornal, papel colorido, ilustrações... rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando... procurando formas, cores, texturas, espessuras...
- Fazer composições colando: diferentes materiais rasgados, desfiados.
- Fazer dobragens.

### **Impressão**

- Estampar a mão, o pé,...
- Estampar elementos naturais.
- Fazer monotipias.
- Imprimir com carimbos (feitos em vegetais, cortiça,...)

### **Tecelagem e costura**

- Utilizar, em tapeçarias, diferentes materiais: tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais.
- Desfazer diferentes texturas: tecidos, malhas, cordas, elementos naturais,...
- Tecer em teares de cartão.

## **Dança**

### **Dança**

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.

## **Música**

### **Jogos de exploração da voz**

- Dizer rimas e lengalengas.
- Entoar rimas e lengalengas.
- Cantar canções.
- Reproduzir pequenas melodias.

### **Jogos de exploração do corpo**

- Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de produzir).
- Experimentar percussão corporal, batimentos, palmas.
- Acompanhar canções com gestos e percussão corporal.
- Movimentar-se livremente a partir de: sons vocais e instrumentais, melodias e canções, gravações.
- Associar movimentos a: pulsação, andamento, dinâmica, acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica.
- Fazer variações bruscas de andamento (rápido,lento) e intensidade (forte, fraco).
- Fazer variações graduais de andamento («acelerando», «retardando») e de intensidade (aumentar, diminuir)

### **Jogos de exploração de instrumentos**

- Participar em coreografias elementares inventando e reproduzindo gestos movimentos, passos.
- Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos.

- Utilizar instrumentos musicais.

### **Experimentação, desenvolvimento e criação musical**

- Identificar sons isolados: do meio próximo, da natureza.
- Identificar ambientes/texturas sonoras: do meio próximo da natureza.
- Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de: lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz, movimento.
- Reproduzir com a voz ou com instrumentos: sons isolados, motivos, frases, escalas, agregados sonoros, canções e melodias (cantadas ou tocadas, ao vivo ou de gravação).
- Dialogar sobre: meio ambiente sonoro, audições musicais, produções próprias e do grupo encontros com músicos.

### **Expressão e criação musical**

- Participar em danças de roda, de fila,..., tradicionais, infantis.

## **Expressão Dramática / Teatro**

### **Jogos de Exploração do Corpo**

- Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho, aos pares.
- Explorar as atitudes de: imobilidade-mobilidade, contração-descontração, tensão-relaxamento.
- Explorar a respiração torácica e abdominal.
- Explorar o movimento global do seu corpo da menor à maior amplitude;
- Explorar os movimentos segmentares do corpo.

### **Jogos de Exploração da Voz**

- Experimentar maneiras diferentes de produzir sons.
- Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas.
- Reproduzir sons do meio ambiente.
- Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos.

### **Jogos de exploração do espaço**

- Explorar o espaço circundante.
- Explorar deslocamentos 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 objectos.

### **Jogos de exploração de objetos**

- Explorar as relações possíveis do corpo com os objectos.
- Deslocar-se com o apoio de um objecto: individualmente em coordenação com um par.
- Explorar as transformações de objectos: imaginando-os com outras características utilizando-os em ações.
- Utilizar máscaras, fantoches.

### **Jogos Dramáticos**

- Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos.

### **Linguagem Não Verbal**

- 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 objecto real ou imaginado, um tema.

- Participar na elaboração oral de uma história.

### **Linguagem Verbal**

- 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

## **Ed. Física**

### **Perícias e Manipulações**

Em concurso individual:

1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.
3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.
4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressaltos da bola no chão.
5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.

### **1.º e 2.º anos**

Em concurso individual:

1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.
2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBER-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).
3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.

Em concurso a pares:

7. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.
8. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e/ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.

### **Deslocamentos e Equilíbrios**

Em percursos que integram várias habilidades:

1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés.
2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.

3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.
5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.
6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).
7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.
8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

### 1.º e 2.º anos

Em concurso individual, com patins:

1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.
2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.
3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.
4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.
5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.

Em percursos que integrem várias habilidades:

6. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.
7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.
8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.
9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.

Em concurso individual:

10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.

### Jogos

1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:

- Posições de equilíbrio;
- Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;
- Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
- Lançamentos de precisão e à distância;
- Pontapés de precisão e à distância.

### Percursos na Natureza

1. Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.

