

Agrupamento de Escolas Carolina Michaélis

Atividade de Enriquecimento Curricular

1.º Ciclo do Ensino Básico

2022-2023

Atividades de Enriquecimento Curricular 2022/23

Não paramos de brincar porque envelhecemos; envelhecemos porque paramos de brincar.
George Bernard Shaw

Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) no 1.º ciclo do ensino básico consideram-se as atividades de carácter facultativo e de **natureza** eminentemente **lúdica, formativa e cultural**.

Nas escolas básicas do 1.º ciclo do agrupamento de escolas Carolina Michaëlis (AECM), a Câmara Municipal do Porto constitui-se a entidade promotora das AEC e Porto de Atividades, respondendo às necessidades das famílias e alunos que as frequentam.

O AECM tem como oferta as atividades: *Atividade Física e Desportiva (AFD)*, Expressões Lúdicas e Apoio ao Estudo. A atividade de AFD tem a duração semanal de 180 minutos (3 blocos de 60 minutos), as de Expressões Lúdicas de 120 minutos (2 bloco de 60 minutos) e as de Apoio ao Estudo de 300 minutos (5 blocos de 60 minutos).

1.º Período

1.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Atividades de perícia e manipulações - habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos. Atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição. Atividades de deslocamentos e equilíbrios - jogos e estafetas, rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento. Jogos - toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.	- Realização de TPC; - Jogos didáticos; - Leitura dramatizada; - Lengalengas; - Sopa de letras; - Sudoku; - Crucigramas; - Adivinhas; - Diferenças entre imagens; - Labirintos; - Tangram; - Pentaminós; - Cálculo mental; - Jogos de tabuleiro; - Jogos tradicionais (uma hora semanal).	DANÇA - Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; - Experimentar múltiplas situações que desenvolvam o gosto pelo jogo lúdico; - Explorar as diferentes formas e atitudes corporais; - Relatar acontecimentos, vividos ou imaginados, desejos e sonhos; - Explorar a respiração torácica e abdominal; - Desenvolver a capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; - Experimentar a percussão corporal (batimentos, palmas...); - Combinações de movimentos corporais com coordenação de movimento e ritmo; - Coreografias de grupo; - Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. MÚSICA - Identificar sons isolados: do meio próximo e da Natureza; - Experimentação, desenvolvimento e criação musical; - Utilizar instrumentos musicais. - Experimentação de sons vocais; - Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas; - Cantar canções; - Dizer e entoar rimas e lengalengas; - Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de reproduzir).

2.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Atividades de perícia e manipulações • habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos. Atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição. Atividades de deslocamentos e equilíbrios • jogos e estafetas, rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento. Jogos • toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.	• Realização de TPC; • Jogos didáticos; • Leitura dramatizada; • Lengalengas; • Sopa de letras; • Sudoku; • Crucigramas; • Adivinhas; • Diferenças entre imagens; • Labirintos; • Tangram; • Pentaminós; • Cálculo mental; • Jogos de tabuleiro; • Jogos tradicionais (uma hora semanal).	DANÇA • Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; • Experimentar múltiplas situações que desenvolvam o gosto pelo jogo lúdico; • Explorar as diferentes formas e atitudes corporais, • Experimentar diversas maneiras de comunicar com o corpo, fazendo uso de gestos e mímica; • Relatar acontecimentos, vividos ou imaginados, desejos e sonhos; • Explorar a respiração torácica e abdominal; • Combinações de movimentos corporais; • Coordenação de movimento e ritmo; • Coreografias de grupo. • Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais (sons vocais e instrumentos, melodias, canções e gravações). MÚSICA • Acompanhar canções com gestos e percussão corporal; • Dialogar sobre: meio sonoro, produções próprias e do grupo; • Experimentação de sons vocais; • Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas.

3.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Jogos pré-desportivos: • bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc... Basquetebol: • Realizar habilidades básicas; Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos.	• Realização de TPC; • Jogos didáticos; • Leitura dramatizada; • Lengalengas; • Sopa de letras; • Sudoku; • Crucigramas; • Adivinhas; • Diferenças entre imagens; • Labirintos; • Tangram; • Pentaminós; • Cálculo mental; • Jogos de tabuleiro; • Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).	DANÇA • Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; • Experimentar múltiplas situações que desenvolvam o gosto pelo jogo lúdico; • Explorar as diferentes formas e atitudes corporais; • Experimentar diversas maneiras de comunicar com o corpo, fazendo uso de gestos e mímica; • Relatar acontecimentos, vividos ou imaginados, desejos e sonhos; • Explorar a respiração torácica e abdominal; • Combinações de movimentos corporais; • Coordenação de movimento e ritmo; • Coreografias de grupo. • Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais (sons vocais e instrumentos, melodias, canções e gravações). MÚSICA • Jogos de atenção seletiva e de concentração; • Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música; • Os diversos tipos de fontes sonoras; • Percussão de ritmos. • Experimentação de sons vocais; • Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas; • Canto individual e em grupo. Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais.

4.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Andebol: • Passe/Receção; • Marcação/Desmarcação; Drible; • Remate; Jogo 5x5. Basquetebol: • Passe/Receção; Drible; Lançamentos; • Jogo 3x3. Atletismo: • Corrida de resistência.	• Realização de TPC; • Jogos didáticos; • Leitura dramatizada; • Lengalengas; • Sopa de letras; • Sudoku; • Crucigramas; • Adivinhas; • Diferenças entre imagens; • Labirintos; • Tangram; • Pentaminós; • Cálculo mental; • Jogos de tabuleiro; Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).	DANÇA • Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; • Experimentar múltiplas situações que desenvolvam o gosto pelo jogo lúdico; • Explorar as diferentes formas e atitudes corporais; • Experimentar diversas maneiras de comunicar com o corpo, fazendo uso de gestos e mímica; • Relatar acontecimentos, vividos ou imaginados, desejos e sonhos; • Explorar a respiração torácica e abdominal; • Combinações de movimentos corporais; • Coordenação de movimento e ritmo; • Coreografias de grupo. • Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais (sons vocais e instrumentos, melodias, canções e gravações). MÚSICA • Jogos de atenção seletiva e de concentração; • Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música; • Os diversos tipos de fontes sonoras; • Percussão de ritmos. • Experimentação de sons vocais; • Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas; • Canto individual e em grupo. Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais.

2.º Período

1.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Atividades de perícia e manipulações: - Atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição. Atividades de deslocamentos e equilíbrios: - Atividades de jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades e utilização de vários aparelhos (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento). Jogos: - toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais. Oposição e luta: - Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, jogo do galo).	- Realização de TPC; - Jogos didáticos; - Leitura dramatizada; - Lengalengas; - Sopa de letras; - Sudoku; - Crucigramas; - Adivinhas; - Diferenças entre imagens; - Labirintos; - Tangram; - Pentaminós; - Cálculo mental; - Jogos de tabuleiro; - Jogos tradicionais (uma hora semanal).	DANÇA - Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; - Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a imagem e os seus constituintes; - Participar na elaboração oral de histórias; - Trabalhar os valores: desmistificar estereótipos e preconceitos; - Danças de roda; - Coreografias de grupo; - Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais. MÚSICA - Experimentação, desenvolvimento e criação musical; - Identificar ambientes / texturas sonoras: do meio próximo e da natureza; - Canções; - Experimentação, desenvolvimento e criação musical; - Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos; - Experimentação de sons vocais. - Entoação e expressão; - Compreender as características da voz e noção de ruído; - Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a voz e gestos; - Reproduzir pequenas melodias; - Experimentar sons vocais e não vocais; - Capacidade de selecionar, experimentar e utilizar o som.

2.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Atividades de perícia e manipulações: - Atividades de manipulação com bola, arco, cordas e com oposição. Atividades de deslocamentos e equilíbrios: - Atividades de jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades e utilização de vários aparelhos (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento). Jogos: - toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais. Oposição e luta: - Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, jogo do galo).	- Realização de TPC; - Jogos didáticos; - Leitura dramatizada; - Lengalengas; - Sopa de letras; - Sudoku; - Crucigramas; - Adivinhas; - Diferenças entre imagens; - Labirintos; - Tangram; - Pentaminós; - Cálculo mental; - Jogos de tabuleiro; - Jogos tradicionais (uma hora semanal).	DANÇA - Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; - Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a imagem e os seus constituintes; - Participar na elaboração oral de histórias; - Trabalhar os valores: desmistificar estereótipos e preconceitos; - Combinações de movimentos corporais; - Coordenação de movimento e ritmo; - Coreografias de grupo; - Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. MÚSICA - Representação do som; - Associar movimentos a pulsação, andamento, acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica...; - Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar e comunicar noções de: timbre, intensidade, altura, andamento, pulsação, dinâmica; - Inventar/utilizar códigos para representar o som da voz, corpo e instrumentos; - Desenvolver a audição e a perceção musical; - Expressão e criação musical; - Recolher canções e instrumentos; - Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos; - Construir fontes sonoras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos; - Compreender as características da voz e noção de ruído; - Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a voz e gestos; - Reproduzir pequenas melodias e experimentar sons vocais e não vocais.

3.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Andebol - Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade; - Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros. Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa. Natação - Realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão. Voleibol - Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade; - Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros. Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa.	- Realização de TPC; - Jogos didáticos; - Leitura dramatizada; - Lengalengas; - Sopa de letras; - Sudoku; - Crucigramas; - Adivinhas; - Diferenças entre imagens; - Labirintos; - Tangram; - Pentaminós; - Cálculo mental; - Jogos de tabuleiro; - Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).	DANÇA - Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; - Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a imagem e os seus constituintes; - Participar na elaboração oral de histórias; - Trabalhar os valores: desmistificar estereótipos e preconceitos. - Combinações de movimentos corporais; - Coordenação de movimento e ritmo; - Coreografias de grupo; - Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. MÚSICA - Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música; - Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos; - Experimentar maneiras diferentes de produzir sons; - Capacidade de selecionar, experimentar e utilizar o som; - Ritmos; - Identificação de instrumentos musicais; - Canto individual e em grupo; - Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais; - Experimentação de sons vocais; - Entoação e expressão; - Compreender as características da voz e noção de ruído; - Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a voz e gestos; - Reproduzir pequenas melodias; - Experimentar sons vocais e não vocais.

4.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Andebol - Passe/Recepção; Marcação/Desmarcação; Drible; Remate; Jogo 5x5. Basquetebol - Passe/Recepção; Drible; Lançamentos; Jogo 3x3. Atletismo - Corrida de Resistência. Natação - Realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão.	- Realização de TPC; - Jogos didáticos; - Leitura dramatizada; - Lengalengas; - Sopa de letras; - Sudoku; - Crucigramas; - Adivinhas; - Diferenças entre imagens; - Labirintos; - Tangram; - Pentaminós; - Cálculo mental; - Jogos de tabuleiro; Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).	DANÇA - Exploração de movimentos globais e segmentares do corpo; - Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a imagem e os seus constituintes; - Participar na elaboração oral de histórias; - Trabalhar os valores: desmistificar estereótipos e preconceitos. - Combinações de movimentos corporais; - Coordenação de movimento e ritmo; - Coreografias de grupo; - Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. MÚSICA - Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música; - Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos; - Experimentar maneiras diferentes de produzir sons; - Capacidade de selecionar, experimentar e utilizar o som; - Ritmos; - Identificação de instrumentos musicais; - Canto individual e em grupo; - Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais; - Experimentação de sons vocais; - Entoação e expressão; - Compreender as características da voz e noção de ruído; - Experimentar o gosto pela dramatização utilizando como meio de comunicação: a voz e gestos; - Reproduzir pequenas melodias; - Experimentar sons vocais e não vocais.

3.º Período

1.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Atividades rítmicas e expressivas • Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos. Exploração da natureza • Integrar habilidades motoras (tregar, correr, saltar, etc.) no contacto com a natureza e em conformidade com as respetivas características; • Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta; • Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha. Jogos: • toca e fuge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.	• Realização de TPC; • Jogos didáticos; • Leitura dramatizada; • Lengalengas; • Sopa de letras; • Sudoku; • Crucigramas; • Adivinhas; • Diferenças entre imagens; • Labirintos; • Tangram; • Pentaminós; • Cálculo mental; • Jogos de tabuleiro. • Jogos tradicionais (uma hora semanal).	DANÇA • Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais; • Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; • Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento; • Combinações de movimentos corporais; • Coordenação de movimento e ritmo; • Coreografias de grupo; • Realizar movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais; • Formas de deslocação; • Orientação espacial; • Participar em danças de roda, de fila..., tradicionais e popularizadas. MÚSICA • Experimentação, desenvolvimento e criação musical; • Canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz e movimento; • Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo; • Exploração e experimentação de instrumentos musicais; • Exploração sensorial dos objetos; • Relação corpo / objetos. • Experimentação, desenvolvimento criação musical; • Experimentação de sons vocais; • Promover o desenvolvimento auditivo, identificar sons isolados; • Entoação e expressão; • Extensão vocal e timbre; • Identificar ambientes e texturas sonoras.

2.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Atividades rítmicas e expressivas • Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos; Exploração da natureza • Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a natureza e em conformidade com as respetivas características; • Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta; • Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha. Jogos: • toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais.	• Realização de TPC; • Jogos didáticos; • Leitura dramatizada; • Lengalengas; • Sopa de letras; • Sudoku; • Crucigramas; • Adivinhas; • Diferenças entre imagens; • Labirintos; • Tangram; • Pentaminós; • Cálculo mental; • Jogos de tabuleiro; • Jogos tradicionais (uma hora semanal).	DANÇA • Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais; • Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; • Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento. • Acompanhar canções com gestos e percussão corporal; • Combinações de movimentos Corporais; • Coordenação de movimento e ritmo; • Participar em coreografias elementares, inventando e reproduzindo gestos, movimentos, passos...; • Participar em canções e danças de roda, de fila... (tradicionais e infantis). • Formas de deslocação/orientação espacial. MÚSICA • Exploração e experimentação de instrumentos musicais; • Exploração sensorial dos objetos; • Relação corpo / objetos. • Utilizar vocabulário adequado a situações sonoras/musicais vivenciadas; • Associar movimentos a pulsação, andamento, acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica...; • Utilizar diferentes maneiras de produzir sons: a voz, objetos, percussão corporal...; • Experimentação de sons vocais; • Promover o desenvolvimento auditivo, identificar sons isolados; • Entoação e expressão; • Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz e movimento; • Extensão vocal e timbre; • Experimentação, desenvolvimento criação musical; • Identificar ambientes e texturas sonoras.

3.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Natação - Realizar ações de equilíbrio, respiração e propulsão. Atletismo - Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo; - Corridas, saltos e estafetas. Jogos - Realização de diferentes tipos de jogos.	- Realização de TPC; - Jogos didáticos; - Leitura dramatizada; - Lengalengas; - Sopa de letras; - Sudoku; - Crucigramas; - Adivinhas; - Diferenças entre imagens; - Labirintos; - Tangram; - Pentaminós; - Cálculo mental; - Jogos de tabuleiro; - Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).	DANÇA - Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais; - Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; - Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento. - Combinações de movimentos Corporais; - Coordenação de movimento e ritmo; - Participar em coreografias elementares, inventando e reproduzindo gestos, movimentos, passos...; - Participar em canções e danças de roda, de fila... (tradicionais e infantis); - Formas de deslocação /orientação espacial; MÚSICA - Exploração e experimentação de instrumentos musicais; - Exploração sensorial dos objetos; - Relação corpo / objetos; - Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais; - Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; - Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento; - Relação corpo / objetos; - Jogos de atenção seletiva e de concentração; - Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música; - Identificação de instrumentos musicais; - Canto individual e em grupo; - Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais; - Percussão corporal;

Agrupamento de Escolas Carolina Michaëlis
Porto

		• Experimentação de sons vocais; • Promover o desenvolvimento auditivo, identificar sons isolados; • Entoação e expressão; • Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando; • percussão corporal, instrumentos, voz e movimento; • Extensão vocal e timbre; • Experimentação, desenvolvimento criação musical.
--	--	--

4.º Ano		
Atividade Física e Desportiva	Apoio ao Estudo	Expressões Lúdicas
Dança (apenas se as condições meteorológicas forem adversas): elaboração de coreografias de grupo; Voleibol: Passe alto de frente; manchete; serviço; jogo 2X2; Atletismo: corrida de resistência e corrida de velocidade. Natação: Adaptação ao meio aquático; respiração; crawl (técnicas básicas); costas (técnicas básicas); saltos.	- Realização de TPC; - Jogos didáticos; - Leitura dramatizada; - Lengalengas; - Sopa de letras; - Sudoku; - Crucigramas; - Adivinhas; - Diferenças entre imagens; - Labirintos; - Tangram; - Pentaminós; - Cálculo mental; - Jogos de tabuleiro; - Jogos tradicionais (uma hora semanal, sempre que no horário houver lugar a duas horas no mesmo dia).	DANÇA - Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais; - Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; - Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento. - Combinações de movimentos Corporais; - Coordenação de movimento e ritmo; - Participar em coreografias elementares, inventando e reproduzindo gestos, movimentos, passos...; - Participar em canções e danças de roda, de fila... (tradicionais e infantis); - Formas de deslocação /orientação espacial; MÚSICA - Exploração e experimentação de instrumentos musicais; - Exploração sensorial dos objetos; - Relação corpo / objetos; - Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais; - Capacidade de sentir, no corpo em movimento, o som e a música; - Explorar as diferentes atitudes corporais; diferentes ritmos corporais; diferentes formas de movimento; - Relação corpo / objetos; - Jogos de atenção seletiva e de concentração; - Jogos sonoros, jogos de movimento e jogos de socialização explorando os elementos básicos da música; - Identificação de instrumentos musicais; - Canto individual e em grupo; - Apresentação à escola e/ou comunidade de obras vocais; - Percussão corporal;

**Agrupamento de Escolas Carolina Michaëlis
Porto**

		• Experimentação de sons vocais; • Promover o desenvolvimento auditivo, identificar sons isolados; • Entoação e expressão; • Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando; • percussão corporal, instrumentos, voz e movimento; • Extensão vocal e timbre; • Experimentação, desenvolvimento criação musical.
--	--	--