

**ANO LETIVO 2018/2019**

**3º ANO**

Tempo	Bloco	Objetivos	Atividades/Estratégias (sugestões)
1º Período	<p><i><b>Ginástica</b></i></p> <p><i><b>Participar em jogos</b></i></p> <p><i><b>Jogos infantis e Jogos tradicionais</b></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Executar a cambalhota.</li> <li>▪ Subir para pino.</li> <li>▪ Saltar ao eixo.</li> <li>▪ Combinar posições de equilíbrio, com marcha lateral, para trás e para a frente, e “meias-voltas”</li> <li>▪ Lançar e receber o arco na vertical e para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as pernas.</li> <li>▪ Saltar à corda.</li> <li>▪ Praticar jogos infantis cumprindo as regras estabelecidas.</li> <li>▪ Cooperar com os companheiros de forma a atingir os objetivos do jogo.</li> <li>▪ JOGO DO MATA com bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar a cambalhota com ajuda.</li> <li>- Subir para pino, apoiando as mãos no colchão e os pés no plano vertical (com apoio da parede ou espaldar).</li> <li>- Saltar ao eixo por cima de um companheiro, após corrida de balanço.</li> <li>- Deslocar-se combinando movimentos da marcha lateral.</li> <li>- Lançar e receber o arco na vertical, com uma mão e com a outra, evitando que toque o solo.</li> <li>- Lançar o arco para a frente fazendo recuar e saltando por cima dele, enquanto rola.</li> <li>- Jogos coletivos com a bola: jogo de passes, bola ao poste, bola ao capitão...</li> <li>- Procurar agir em conformidade com a situação de passar rapidamente a bola aos companheiros e receber a bola com as duas mãos.</li> <li>- Jogar ao mata, utilizando uma bola de esponja.</li> <li>- Em sistema de estafetas, desenvolver corridas de sacos e com colheres de pau/raquetas.</li> <li>- Utilizar bolas trapeiras ou de esponja para treinar o lançamento às latas/mecos.</li> </ul>
2º Período	<p><i><b>Ginástica</b></i></p> <p><i><b>Jogos infantis e jogos tradicionais</b></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explorar movimentos e em grupo com ambiente musical adequado.</li> <li>▪ Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e o seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</li> <li>▪ Saltar à corda em corrida e no local.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros, procurando realizar ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo.</li> <li>- Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</li> <li>- Jogo do MATA, com bola ou ringue: passar ou rematar a bola.</li> <li>- Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</li> <li>- Jogo da corda (tração).</li> </ul>

		<p>Saltar à corda movimentada pelos companheiros entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar jogos infantis e tradicionais.</li> </ul>	
<b>3º Período</b>	<b><i>Jogos de equipa, jogos individuais e jogos tradicionais</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Realizar jogos coletivos.</li> <li>• Realizar jogos tradicionais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</li> <li>- Participar em jogos de equipa (minibasquetebol, futebol, estafetas...) onde a cooperação se torne uma entidade.</li> <li>- Realizar o “jogo do saco” ...</li> </ul>

**ANO LETIVO 2018/2019**

**3º ANO**

Tempo	Bloco	Objetivos	Atividades/Estratégias (sugestões)
1º Período	<b>Modelagem e escultura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade da terra, areia, barro, pasta de papel, plasticina.</li> <li>▪ Modelar, usando as mãos e utensílios.</li> <li>- Montar de desmontar objetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir que o aluno contacte com a terra, a areia, o barro, pasta de papel .</li> <li>- Esculpir em barras de sabão, em cortiça, em cascas de árvores macias...</li> </ul>
	<b>Construções</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Construir sólidos geométricos</li> <li>▪ Inventar novos objetos, utilizando materiais ou objetos recuperados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar caixas e outros materiais para inventar novos objetos.</li> <li>- A partir de planificações construir sólidos geométricos.</li> </ul>
	<b>Atividades gráficas sugeridas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ilustrar e desenhar de forma pessoal.</li> <li>▪ Criar frisos, preenchendo quadrículas.</li> <li>▪ Construir rosáceas.</li> <li>▪ Contornar objetos.</li> <li>▪ Atividades gráficas sugeridas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenhar e pintar livremente.</li> <li>- Ilustrar de acordo com textos ou temas dados.</li> <li>- Contornar objetos e criar frisos.</li> <li>- Pintar quadrículas para criar mosaicos.</li> <li>- Utilizar o compasso para construir rosáceas.</li> </ul>
	<b>Recorte, colagem, dobragem e construções</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explorar as possibilidades de diferentes materiais.</li> <li>▪ Reutilizar matérias recuperáveis.</li> <li>▪ Construir postais e enfeites de Natal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com materiais que os alunos trouxeram de casa e recuperarem, construir postais, enfeites de Natal e outros objetos.</li> </ul>
2º Período	<b>Atividades gráficas sugeridas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explorar as possibilidades de diferentes materiais</li> <li>▪ Ilustrar de forma pessoal.</li> <li>▪ Desenho e pintura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir que o aluno contacte com a terra, a areia, o barro, pasta de papel .</li> <li>- Esculpir em barras de sabão, em cortiça, em cascas de árvores macias...</li> <li>- Utilizar caixas e outros materiais para inventar novos objetos.</li> <li>- A partir de planificações construir sólidos geométricos.</li> <li>- Desenhar e pintar livremente.</li> <li>- Ilustrar de acordo com textos ou temas dados.</li> <li>- Contornar objetos e criar frisos.</li> <li>- Pintar quadrículas para criar mosaicos.</li> <li>- Utilizar o compasso para construir rosáceas.</li> </ul>
	<b>Recorte, colagem, dobragem e construções</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explorar as possibilidades técnicas de mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, com pigmentos naturais, guache, aguarela, anilinas, tintas de água.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com materiais que os alunos trouxeram de casa e recuperarem, construir postais, enfeites de Natal e outros objetos.</li> </ul>

<b>3º Período</b>	<b>Atividades gráficas sugeridas</b>  <b>Fotografia, transparência e meios audiovisuais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ilustrar de forma pessoal.</li><li>▪ Explorar diversos materiais.</li> <li>▪ Construir transparências e sequências de imagens.</li></ul>	- Inventar, construir e utilizar adereços e cenários.
-------------------	---	--	---

**ANO LETIVO 2018/2019**

**3º ANO**

Tempo	Bloco	Objetivos	Atividades/Estratégias (sugestões)
1º Período	<i>Jogos de exploração do corpo e da voz</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho, aos pares; explorar as atitudes de imobilidade / mobilidade, contração / descontração, tensão / relaxamento.</li> <li>▪ Explorar a respiração torácica e abdominal.</li> <li>▪ Explorar o movimento global do seu corpo</li> <li>▪ Explorar os movimentos segmentares do seu corpo.</li> <li>▪ Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais.</li> <li>▪ Experimentar e explorar sons orgânicos, fazendo variar: a altura do som; o volume da voz; a entoação.</li> <li>▪ Participar em dramatizações.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocar-se com movimentos variados, (caminhar, saltar, pé-coxinho, em bicos de pés, de cócoras) só e de mão dada a um colega.</li> <li>- Eleger uma posição de estátua e manter-se imóvel.</li> <li>- Imitar posições criadas pelos colegas.</li> <li>- Sentir os movimentos do peito e da barriga, ao respirar profundamente.</li> </ul> <p>Deixar que a criança escolha algo para imitar e fazer com que o imite da melhor forma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aproveitar a sugestão anterior para explorar formas diversas de produzir sons.</li> <li>- Tentar que uma criança reproduza um som e que os outros o identifiquem.</li> </ul>
2º Período	<i>Jogos de exploração do corpo</i>  <i>Jogos de dramáticos de linguagem</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Movimentar-se de forma livre.</li> <li>▪ Explorar diferentes possibilidades expressivas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- diferentes atitudes corporais;</li> <li>- diferentes ritmos corporais;</li> <li>- diferentes formas.</li> </ul> </li> <li>▪ Participar em jogos dramáticos.</li> <li>▪ Participar na elaboração oral de uma história.</li> <li>▪ Improvisar um diálogo ou uma pequena história em pequeno grupo.</li> <li>▪ Participar em jogos de associação de palavras por afinidades sonoras/semânticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De olhos fechados, os alunos tentam dizer os objetos que se encontram atrás, ao lado...</li> <li>- 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 seu companheiro para se deslocar através do mesmo percurso.</li> <li>- Deixar que a criança escolha um animal; fazer com que o imite no modo de se deslocar, nos gestos, nos sons emitidos, reações, movimentos...</li> <li>- Contar à criança uma pequena história. Cada grupo vai inventar um final para a mesma.</li> <li>- Comparam os finais.</li> <li>- Levar as crianças a improvisar um diálogo ou uma pequena história, com base em ilustrações, imagens sequências sonoras...</li> </ul>

<p>3.<sup>o</sup> período</p>	<p><b>Jogos dramáticos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dramatizar textos.</li><li>▪ Recriar situações a partir de: objetos, um local, uma ação, personagens, um tema...</li><li>▪ Trabalhar em grupo desenvolvendo vários momentos de uma situação, inventando, construindo e utilizando adereços e cenários.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dizer textos individualmente, com entoações variadas, recitar, dramatizar...</li><li>- Inventar, construir e utilizar adereços e cenários.</li></ul>
-----------------------------------	------------------------------------	--	--

**ANO LETIVO 2018/2019**

**3º ANO**

Tempo	Bloco	Objetivos	Atividades/Estratégias (sugestões)
1º Período	<p><i>Jogos de exploração da voz:</i>  <b>Experimentação, desenvolvimento e criação musical</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dizer e entoar rimas e lengalengas.</li> <li>• Experimentar sons vocais.</li> <li>• Cantar canções.</li> <li>• Cantar canções.</li> <li>• Reproduzir melodias</li> <li>• Acompanhar canções com gestos e percussão corporal</li> <li>• Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos.</li> <li>• Utilizar instrumentos musicais para acompanhar melodias e/ou canções.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sugerir rimas e lengalengas, trabalhá-las, repetindo-as em coro, rapidamente, lentamente, adaptando uma música...</li> <li>Produzir sons vocais variados.</li> <li>Reproduzir canções.</li> <li>- Efetuar batimentos de pés, mãos, corporais... para acompanhar canções ou melodias.</li> <li>- Utilizar instrumentos musicais (maracas; clavas, ferrinhos; pandeiretas...) para acompanhar canções.</li> <li>- Tentar que a criança identifique sons que os outros reproduzem.</li> <li>- Cantar e reproduzir canções.</li> </ul>
2º Período	<p><i>Jogos de exploração da voz:</i>  <b>Experimentação, desenvolvimento e criação musical</b></p> <p><i>Representação de som:</i>  <b>Experimentação, desenvolvimento e criação musical</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproduzir pequenas melodias</li> <li>• Experimentar sons vocais</li> <li>• Cantar canções relacionadas com o S. Gonçalinho.</li> <li>• Repetir e entoar rimas e lengalengas...</li> <li>• Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar timbre, intensidade e duração.</li> <li>• Organizar sequências sonoras para sequências de movimentos.</li> <li>• Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar timbre, intensidade e duração.</li> <li>• Organizar sequências sonoras para sequências de movimentos</li> <li>• Cantar canções relacionadas com o Carnaval</li> <li>• Repetir e entoar rimas e lengalengas relacionadas com o Carnaval.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tentar que as crianças identifiquem sons da natureza (chuva, cantar dos pássaros, vento...) e que, com eles, tentem compor uma canção; pode, por exemplo, dividir a turma em grupos e cada grupo cantar uma canção com sons diferentes.</li> <li>- Acompanhar com gestos, em conjunto, uma canção conhecida.</li> <li>- Tentar elaborar um diálogo utilizando gestos, sinais e alguns sons.</li> <li>- Acompanhar com gestos, em conjunto, uma canção conhecida.</li> <li>- Tentar elaborar um diálogo utilizando gestos, sinais e alguns sons.</li> </ul>

<b>3 ° Período</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Representação de som</b></li> <li>• <b>Expressão e criação musical</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entoar canções.</li> <li>• Organizar sequências de movimentos (coreografias simples) para sequências sonoras.</li> <li>• Participar em danças de roda, de fila, infantis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompanhar com gestos, em conjunto, uma canção conhecida.</li> <li>- Reproduzir canções, marchas de Aveiro...</li> <li>- Realizar jogos ritmados.</li> <li>- Dançar à roda, à fila...</li> <li>- Adaptar coreografias a canções.</li> </ul>
--------------------	---	--	--