

## Plano curricular de expressão e educação dramática - 4º Ano de Escolaridade

### Bloco 1 – Jogos de exploração

#### Corpo

- Movimentar-se de forma livre e pessoal:  
sozinho  
aos pares
- Explorar as atitudes de:  
imobilidade-mobilidade, contracção-  
-descontracção, 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
- Explorar as diferentes possibilidades expressivas,  
imaginando-se com outras características  
corporais:  
diferentes atitudes corporais  
diferentes ritmos corporais  
diferentes formas  
diferentes factores de movimento  
(firme/suave; súbito/sustentado;  
directo/flexível; controlado/livre)

#### Voz

- 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 a emissão sonora fazendo variar:  
a forma de respirar  
a altura do som  
o volume da voz  
a velocidade  
a entoação
- Explorar diferentes maneiras de dizer  
vocábulos (dicção)
- Explorar os efeitos de alternância,  
silêncio-emissão sonora

#### Espaco

- Explorar o espaço circundante
- Adaptar a diferentes espaços os movimentos  
e a voz
- 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 mudanças de nível:  
individualmente  
aos pares  
em pequenos grupos

#### Objetos

- Explorar as qualidades físicas dos objectos
- 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 acções
- Utilizar objectos dando-lhes atributos  
imaginados em situações de interacção:  
a dois  
em pequeno grupo
- Utilizar máscaras, fantoches
- Inventar e utilizar máscaras, fantoches,  
marionetas

### Bloco 2 – Jogos dramáticos

#### Linguagem não verbal

#### Linguagem verbal e gestual

- Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e

**Ano letivo 2019/2020**