

Planificação Anual Expressões

1.º Ano

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA

OBJECTIVOS GERAIS

OBJECTIVOS COMUNS A TODOS OS BLOCOS

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência Geral;
- Velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Ritmo;
- Agilidade.

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.

3. Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

OBJECTIVOS POR BLOCO

4. Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.

5. Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

6. Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.

7. 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.
8. Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.
9. Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.
10. Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.

BLOCO 1 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO

- Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.
1. Em concurso individual:
 - 1.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
 - 1.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.
 - 1.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.
 - 1.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.
 - 1.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.

BLOCO 2 – DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

- Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.
1. Em percursos que integram várias habilidades:
 - 1.1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.
 - 1.2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.
 - 1.3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.

1.4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.

1.5. 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.

1.6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).

1.7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.

1.8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

BLOCO 4 – JOGOS

• 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.

1.o e 2.o ANOS

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.

BLOCO 6 – ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)

• Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.

1.o, 2.o, 3.o e 4.o ANOS

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. 1.1.1. 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. 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. 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.

BLOCO 7 – PERCURSOS NA NATUREZA

- Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.

1.o e 2.o ANOS

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 perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO MUSICAL

BLOCO 1 – JOGOS DE EXPLORAÇÃO VOZ

Instrumento primordial, é, na criança, um modo natural de se expressar e comunicar, marcado pela vivência familiar e pela cultura.

A entoação, a extensão vocal, o timbre, a expressão, a capacidade de inventar e reproduzir melodias, com e sem texto, a aquisição de um repertório de canções, rimas e lengalengas, são partes constituintes de um modo pessoal de utilizar a voz.

A dificuldade ou menor interesse da criança por uma ou mais das partes referidas não deve ser entendida como uma menor musicalidade, devendo o professor procurar ajudar a criança a ultrapassar essas dificuldades ou falta de interesse.

As situações musicais vivenciadas pela criança na escola são a melhor forma de proporcionar o desenvolvimento dos aspetos essenciais da voz, a par com o seu desenvolvimento global.

- Dizer rimas e lengalengas
- Entoar rimas e lengalengas
- Cantar canções
- Reproduzir pequenas melodias
- Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de produzir)

CORPO

Sentir, no corpo em movimento, o som e a música é, na criança, uma forma privilegiada e natural de expressar e comunicar cineticamente o que ouve.

Todos os matizes sonoros podem assim ser vivenciados, sendo, para a maioria das crianças, a melhor forma de sentir e conhecer a música.

O movimento, a dança, a percussão corporal são meios de que o professor dispõe para, com pleno agrado das crianças, desenvolver a sua musicalidade.

- 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)
- Participar em coreografias elementares inventando e reproduzindo gestos movimentos, passos

INSTRUMENTOS

As qualidades sonoras de materiais e objetos são ponto de partida para jogos de exploração em que a criança seleciona, experimenta e utiliza o som.

Ao juntar diferentes elementos², introduzindo-lhes modificações, inicia a construção de fontes sonoras elementares, de sua iniciativa ou por sugestão do professor.

Os brinquedos musicais regionais da tradição popular portuguesa merecem especial referência por poderem ser integrados nos instrumentos musicais elementares.

O recurso a artífices, a familiares das crianças, a fabricantes de instrumentos e brinquedos musicais da região, são uma preciosa ajuda para o professor.

Nos instrumentos musicais não construídos pelas crianças, estão incluídos os instrumentos musicais didáticos, caso as escolas estejam equipadas, e também alguns brinquedos musicais generalizados no País, passíveis de uma utilização de grande interesse educativo. Casos haverá em que as crianças possuem ou têm acesso a instrumentos musicais, que podem trazer e tocar na escola.

- Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos
- Utilizar instrumentos musicais

BLOCO 2 – EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL

Sendo os jogos de exploração a base do desenvolvimento das capacidades musicais, devem ser gradualmente complementados por propostas visando o domínio de aspetos essenciais à vivência musical da criança na escola:

- desenvolvimento auditivo;
- expressão e criação musical;
- representação do som.

DESENVOLVIMENTO AUDITIVO

Aprender a escutar, dar nome ao que se ouve, relacionar e organizar sons e experiências realizadas, são capacidades essenciais à formação musical da criança.

Os jogos de exploração e vivências musicais são pontos de partida para a aquisição de conceitos que enriquecem a linguagem e pensamento 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, produções próprias e do grupo

encontros com músicos

EXPRESSÃO E CRIAÇÃO MUSICAL

As atividades musicais a desenvolver devem atender à necessidade de a criança participar em projetos que façam apelo às suas capacidades expressivas e criativas.

Pretende-se também que a criança seja capaz, por si só ou em grupo, de desenvolver projetos próprios, contando com a ajuda do professor na escolha e domínio dos meios utilizados.

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

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO DRAMÁTICA

BLOCO 1 – JOGOS DE EXPLORAÇÃO

As crianças utilizam naturalmente a linguagem dramática nos seus jogos espontâneos. As atividades de exploração irão permitir que desenvolvam, de forma pessoal, as suas possibilidades expressivas utilizando o corpo, a voz e o espaço e os objetos.

As propostas do professor, partindo de temas ligados a vivências infantis, não deverão ter o carácter de exercícios mas o de atividades lúdicas que visem enriquecer a capacidade da criança se expressar e comunicar.

As atividades propostas ao grupo de crianças devem ser, preferencialmente, para exploração individual. As crianças, embora sejam solicitadas a experimentar, de uma forma mais específica, diferentes possibilidades de utilizar o corpo, a voz e o espaço, irão realizá-las de forma global e integrada.

CORPO

A variedade e a riqueza de sugestões, a nível do imaginário, devem ser características das situações propostas para explorar as possibilidades expressivas do corpo.

Através de jogos de imaginação, todos do agrado das crianças, deverão ser vivenciadas diferentes formas e atitudes corporais assim como maneiras pessoais de desenvolver um movimento.

- 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

VOZ

Explorar as diferentes possibilidades da voz, fazendo variar a emissão sonora e, progressivamente, ir aliando ao som gestos e movimentos, é desenvolver fatores sempre presentes num jogo dramático.

Os temas propostos deverão estar adequados à idade e experiência das crianças de molde a adquirirem maior confiança e acuidade na utilização da voz como instrumento essencial à expressão e comunicação.

- 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

ESPAÇO

Para adquirir, progressivamente, o domínio do espaço, a criança precisa de utilizar, adaptar e recriar.

A partir de uma história ou de uma personagem, os jogos de orientação no espaço, utilizando diferentes níveis e direções, permitem explorar diferentes maneiras de se deslocar e utilizar o espaço circundante.

- Explorar o espaço circundante
- Explorar deslocações simples seguindo trajetos 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)

OBJECTOS

A utilização e a transformação imaginária de um objeto são estímulos à capacidade de recriar ou inventar personagens e de desenvolver situações. Na sala de aula deve existir material diversificado para as crianças utilizarem livremente nas histórias que vão inventando.

- 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

BLOCO 2 – JOGOS DRAMÁTICOS

Os jogos de exploração devem ser progressivamente complementados por propostas que contribuam para o desenvolvimento da capacidade de relação e comunicação com os outros.

No desenrolar das propostas ou projetos desenvolvidos em pequenos grupos, deve haver espaço para a improvisação.

A existência de uma caixa de adereços, a manipulação de objetos e de fantoches e a utilização de máscaras estimulam a caracterização de personagens e enriquecem as histórias que as crianças vão construindo.

As crianças gostam de apresentar as suas criações aos companheiros e aos pais. Estes momentos de partilha são, também, um enriquecimento da experiência pessoal e do grupo, desde que mantenham o carácter de jogo lúdico e não se transformem em representações estereotipadas.

LINGUAGEM NÃO VERBAL

Num jogo dramático estão sempre presentes os sinais exteriores do corpo no espaço, através da mímica, dos gestos, das atitudes, dos movimentos e da utilização de objetos.

As crianças, em interação, irão explorando a dimensão não-verbal em improvisações que poderão partir de histórias, contos ou situações dramatizadas.

- 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

Em atividades coletivas ou de pequeno grupo, as crianças vão-se sensibilizando à utilização de sons, de silêncios e de palavras.

O professor e as crianças poderão propor improvisações a partir de palavras, imagens, objetos ou de um tema.

- Participar na elaboração oral de uma história
- Improvisar um diálogo ou uma pequena história a dois, a partir de: uma ilustração

LINGUAGEM VERBAL E GESTUAL

A utilização simultânea da dimensão verbal e gestual ganha, aqui, o seu pleno significado. Em interação, as crianças irão desenvolvendo pequenas improvisações explorando, globalmente, as suas possibilidades expressivas e utilizando-as para comunicar.

- Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa: em interação com o outro

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO PLÁSTICA

BLOCO 1 – DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE VOLUMES

MODELAGEM E ESCULTURA

As atividades de manipulação e exploração de diferentes materiais moldáveis deverão ser praticadas, com frequência, pelas crianças no 1.º ciclo.

Amassar, separar, esticar, alisar, proporcionam explorações sensoriais importantes, a libertação das tensões e o desenvolvimento da motricidade fina.

O prazer de ir dominando a plasticidade e a resistência dos materiais leva, progressivamente, os alunos a utilizá-los de forma pessoal, envolvendo-se numa atividade criadora.

- Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade:

terra, areia, barro

- Modelar usando apenas as mãos

CONSTRUÇÕES

As crianças necessitam de explorar, sensorialmente, diferentes materiais e objetos, procurando, livremente, maneiras de os agrupar, ligar, sobrepor...

Fazer construções permite a exploração da tridimensionalidade, ajuda a desenvolver a destreza manual e constitui um desafio à capacidade de transformação e criação de novos objetos. O carácter lúdico, geralmente associado a estas atividades, garante o gosto e o empenho dos alunos na resolução de problemas com que são confrontados.

O professor irá estimulando, progressivamente, a realização de projetos que poderão ter uma finalidade prática.

- Fazer e desmanchar construções
- Inventar novos objetos utilizando materiais ou objectos recuperados

- Construir:

brinquedos

jogos

máscaras

adereços

BLOCO 2 – DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIES

DESENHO

O desenho infantil é uma atividade espontânea. O prazer proporcionado pelo desenrolar do traço é um jogo pessoal que suscita a representação de sensações, experiências e vivências.

Sendo uma das atividades fundamentais de expressão deve ocorrer, ao longo dos quatro anos, com bastante frequência e de uma forma livre, permitindo que a criança desenvolva a sua singularidade expressiva.

Os suportes utilizados não deverão ser de dimensão muito reduzida (inferior a A4), sendo desejável que as crianças escolham os materiais e cores que melhor se adequam à sua sensibilidade.

A pouco e pouco, através da introdução de diferentes materiais/suportes e de atividades sugeridas, nomeadamente ligadas a experiências ocorridas noutras áreas, as crianças poderão aprofundar as suas capacidades de expressão e representação gráficas.

DESENHO DE EXPRESSÃO LIVRE

- 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 exige um clima de disponibilidade e de liberdade. O professor deverá ir observando, sem interferir nos aspetos expressivos, como as crianças utilizam o espaço da pintura: como pegam no pincel, preenchem superfícies, como usam a cor e também aperceber-se do ambiente gerado e do tipo de solicitações que lhe fazem.

Inicialmente os suportes a utilizar na pintura deverão ser de cor neutra, de dimensão não inferior a A3 e ligeiramente absorventes. Variar o tamanho, a espessura, a textura e a cor do suporte base, são também experiências que o professor deve proporcionar.

À medida que as crianças vão demonstrando mais iniciativa, o professor pode, então, sugerir outras experiências que permitirão aprofundar a capacidade dos alunos se exprimirem, de forma pessoal, através da pintura.

A organização, conservação e partilha do material de pintura contribuem, ainda, para as aprendizagens básicas da vida de grupo.

PINTURA DE EXPRESSÃO LIVRE

- Pintar livremente em suportes neutros
- Explorar as possibilidades técnicas de:

mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, com pigmentos naturais, guache, aguarela, anilinas, tintas de água...

ACTIVIDADES DE PINTURA SUGERIDA

- Fazer digitinta

BLOCO 3 – EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO

Durante o 1.º ciclo as crianças deverão, ainda, desenvolver as suas capacidades expressivas através da utilização de diferentes materiais e técnicas, alargando o campo de experiências e o domínio de outras linguagens expressivas.

Salvaguardando sempre o respeito pela expressividade plástica das crianças, essas atividades poderão partir das solicitações e interesses dos alunos ou de propostas do professor. Estarão normalmente associadas à concretização de projetos individuais ou de grupo e, com frequência, ligados a trabalhos desenvolvidos noutras áreas.

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