

PLANIFICAÇÃO MENSAL/ANUAL Expressões 1.º ano

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA-MOTORA		1.º ANO DE ESCOLARIDADE									
Domínio/ Subdomínio	Metas a atingir	Meses do Ano									
		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● Ações motoras com aparelhos portáteis: 										
	1. Lançar e receber uma bola com um ou duas mãos para além de uma marca.		X	X	X	X	X	X			
	2. Lançar uma bola com pés em precisão a um alvo.		X	X	X	X	X	X			
	3. Passar a bola com as duas mãos a um companheiro		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Driblar com cada uma das mãos em deslocamento		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5. Receber e passar a bola com os pés		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	6. Conduzir a bola dentro dos limites de uma zona definida mantendo-a próxima dos pés.		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	7. Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.							X	X	X	X
8. Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.		X	X	X	X	X	X				
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Ações motoras básicas de deslocamento: 										
	1. Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos;			X	X	X	X	X	X	X	
	2. Fazer cambalhota à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento;			X	X	X	X	X	X	X	
	3. Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo;			X	X	X	X	X	X	X	
JOGOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Participação em 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.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Desenvolver a capacidade de coordenação motora geral	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇAS)	• Deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios:				X	X	X	X						
	1. Deslocar-se em toda a área utilizando 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.													
PERCURSOS PELA NATUREZA	• Habilidades apropriadas em percursos na natureza:													
	1. Realizar um percurso na natureza com articulação inter disciplinas : educação físico-motoras, matemática, português e estudo do meio, 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.											X	X	X

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO DRAMÁTICA		1.º ANO DE ESCOLARIDADE												
Domínio/ Subdomínio	Metas a atingir	Meses do Ano												
		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J			
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	• Corpo:													
	1. Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho/aos pares;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Explorar o movimento global do seu corpo da menor à maior amplitude;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Utilizar o corpo na construção de personagens.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Voz:													
	1. Experimentar maneiras diferentes de produzir sons;	X	X	X	X									
	2. Reproduzir sons do meio ambiente com ou sem movimento;						X	X	X					
	• Espaço:													
	1. Explorar o espaço circundante;										X	X	X	
2. Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, tácteis;								X	X					
3. Deslocar-se em coordenação com um par;					X	X	X	X						
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	• Objetos:													
	1. Explorar as qualidades físicas dos objetos;			X	X	X	X	X	X					
	2. Utilizar máscaras, fantoches e marionetas.						X	X						
JOGOS DRAMÁTICOS	• Linguagem não verbal:													
	1. Improvisar e mimar individualmente atitudes, gestos, e ações a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais; um objeto real ou imaginado; um tema.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	<ul style="list-style-type: none"> ● Linguagem verbal: <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar na elaboração e criação oral de uma história; 2. Improvisar e criar um diálogo ou uma pequena história: a dois ou em grupo. ● Linguagem verbal e gestual: <ol style="list-style-type: none"> 1. Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa e em interação. 										
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
					X	X	X	X	X	X	X
						X	X	X	X	X	X

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO MUSICAL		1.º ANO DE ESCOLARIDADE									
Domínio/ Subdomínio	Metas a atingir	Meses do Ano									
		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
OGOS DE EXPLORAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● Voz: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dizer e entoar rimas e lengalengas; 2. Cantar canções; 3. Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de produzir). ● Corpo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Experimentar percussão corporal, batimentos, palmas, gestos para acompanhar canções 2. Movimentar-se livremente a partir de: sons vocais e instrumentais, melodias e canções, gravações; 3. Participar em coreografias elementares inventando e reproduzindo gestos movimentos, passos. ● Instrumentos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Experimentar as potencialidades sonoras de instrumentos musicais, materiais e objetos; 										
			X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			X	X	X	X	X	X	X	X	X
				X	X	X	X	X	X	X	X
					X	X	X	X	X	X	X
						X	X	X	X	X	X
				X	X	X	X	X	X	X	X
	EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Desenvolvimento auditivo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar sons isolados: do meio próximo, da natureza; 2. Identificar ambientes/texturas sonoras: do meio próximo, da natureza; ● Expressão e criação musical: <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar em danças de roda, de fila,..., tradicionais, infantis. 									
							X	X	X	X	X
						X	X	X	X	X	
					X	X	X	X	X	X	

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO PLÁSTICA

1.º ANO DE ESCOLARIDADE

Domínio/ Subdomínio	Metas a atingir	Meses do Ano									
		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE VOLUMES	● Modelagem e escultura:										
	1. Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade: terra, areia, barro;	X	X								X
	2. Modelar usando apenas as mãos;	X	X								X
	● Construções:										
	1. Construir: brinquedos, jogos, máscaras, adereços e fantoches.				X		X				
DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIES	● Desenho:										
	1. 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, espessuras, texturas e cores;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Ilustrar de forma pessoal;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Criar frisos de cores preenchendo quadrículas;									X	
	4. Contornar objetos, formas, pessoas;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	● Pintura:										
	1. Pintar livremente em suportes neutros;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Explorar diferentes técnicas: mão, esponjas, pincéis, guache,...	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO	● Recorte, colagem, dobragem:										
	1. Explorar as possibilidades de diferentes materiais: tecidos, jornal, papel colorido, ilustrações,... rasgando, desfiando, recortando, dobrando... procurando formas, cores, texturas, espessuras...;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Fazer composições colando: diferentes materiais rasgados, desfiados;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Fazer dobragens.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	● Impressão:										
	1. Estampar a mão, o pé...	X									X
	2. Estampar elementos naturais;	X	X								
3. Imprimir com carimbos (feitos em vegetais, cortiça,...).	X									X	
EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO	● Tecelagem e escultura:										
	1. Utilizar, em tapeçarias, diferentes materiais: tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais;								X	X	
	2. Tecer em teares de cartão.							X	X		