

PLANIFICAÇÃO MENSAL/ANUAL

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA-MOTORA		2.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	● Ações motoras com aparelhos portáteis:										
	1. Lançar uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Fazer toques de sustentação de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressaltado da bola no chão, parado e em deslocamento;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Lançar o arco na vertical e recebê-lo, com as duas mãos;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5. Passar por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	6. Driblar «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	7. Conduzir a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	8. Receber a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e passa-la, colocando-a ao alcance do companheiro;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	9. Lançar uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	10. Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11. Passar a bola a um companheiro, ou receber, com as duas mãos parado e em deslocamento;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

	12. Rolar o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	• Ações motoras básicas de deslocamento:										
	1. Transpor obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Fazer cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Fazer cambalhota à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5. Saltar em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	6. Saltar em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7. Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
JOGOS	• 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
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇAS)	• Deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios:										
	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.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
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								X	X	X

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

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO DRAMÁTICA		2.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	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Reproduzir sons do meio ambiente;								X	X	X	X	X	X
	● Espaço:													
	1. Explorar o espaço circundante;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, tácteis;								X	X	X	X	X	X
	3. Deslocar-se em coordenadas com um par;								X	X	X	X	X	X
	● Objetos:													
	1. Explorar as qualidades físicas dos objetos;				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Utilizar máscaras, fantoche e marionetas.					X	X	X	X	X	X	X	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
	● Linguagem verbal:													
	1. Participar na elaboração oral de uma história;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Improvisar um diálogo ou uma pequena história: a dois, em pequeno grupo, a partir de uma ilustração, uma série de imagens, um som, um objeto;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto: recitando.				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
● Linguagem verbal e gestual:														
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	

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO MUSICAL		2.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	● Voz:										
	1. Dizer e entoar rimas e lengalengas;			X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Cantar canções;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Reproduzir pequenas melodias;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de produzir).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	● Corpo:										
	1. Experimentar percussão corporal, batimentos, palmas, gestos para acompanhar canções	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Movimentar-se livremente a partir de: sons vocais e instrumentais, melodias e canções, gravações;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Fazer variações graduais de andamento («acelerando», «retardando») e de intensidade (aumentar, diminuir);			X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Participar em coreografias elementares inventando e reproduzindo gestos movimentos, passos.			X	X	X	X	X	X	X	X
	● Instrumentos:										
	1. Experimentar as potencialidades sonoras de instrumentos musicais, materiais e objetos;			X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Construir fontes sonoras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos;		X	X	X	X	X	X	X	X	X
3. Utilizar instrumentos musicais.			X								
EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL	● Desenvolvimento auditivo:							X			
	1. Identificar sons isolados: do meio próximo, da natureza;							X			
	2. 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);			X	X	X	X	X	X	X	
	3. Dialogar sobre: meio ambiente sonoro, audições musicais, produções próprias e do grupo, encontros com músicos.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	● Expressão e criação musical:										
	1. Utilizar diferentes maneiras de produzir sons: com a voz, com percussão corporal, com objetos;			X	X	X	X	X	X	X	
	2. Participar em danças de roda, de fila,..., tradicionais, infantis.			X	X	X	X	X	X	X	
	● Representação do som:										
1. Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar: timbre, intensidade,						X					

duração, altura, pulsação, andamento, dinâmica;													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO PLÁSTICA		2.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, plasticina, massa de cores;	X	X								X
	2. Modelar usando apenas as mãos;	X	X								X
	● Construções:										
	1. Fazer e desmanchar construções;				X		X				
	2. Ligar/colar elementos para uma construção;				X		X				
	3. Construir/inventar: objetos, brinquedos, jogos, máscaras, adereços, maquetes;			X	X		X				
DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIES	● Desenho:										
	1. Desenhar em várias superfícies: no quadro da sala, no chão do recreio, em terra molhada...;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. 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
	3. Ilustrar de forma pessoal;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Criar frisos de cores preenchendo quadrículas;									X	X
	5. 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 as possibilidades técnicas de: mão, esponjas, pincéis, guache, aguarela,...;				X		X		X		
	3. Fazer experiências de mistura de cores;				X		X		X		
	4. Fazer jogos de simetria dobrando uma superfície pintada;		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5. Fazer pintura soprada;								X		
6. Fazer pintura lavada;								X			
7. Pintar cenários, adereços, construções.				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; diferentes materiais cortados;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Fazer dobragens.				X			X		X	
	● Impressão:										
	1. Estampar elementos naturais;	X	X	X							
2. 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		
	2. Entrançar;								X		
	3. Tecer em teares de cartão;								X	X	
	● Cartazes:										
1. Recortando e colando elementos.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	