

## PLANIFICAÇÃO MENSAL/ANUAL Estudo do Meio 3.ºano

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA-MOTORA		3.º ANO DE ESCOLARIDADE									
Domínio/ Subdomínio	Metas a atingir	Meses do Ano									
		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
<b>GINÁSTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Habilidades gímnicas básicas:</b></li> </ul>										
	1. Executar a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão;				X	X	X	X	X	X	X
	2. Subir para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos); regressar à posição inicial pela ação inversa;				X	X	X	X	X	X	X
	3. Passar por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros);				X	X	X	X	X	X	X
	4. Saltar ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio;				X	X	X	X	X	X	X
	5. Lançar para a frente, no solo, e receber o arco e lançar na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo;				X	X	X	X	X	X	X
	6. Saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos;				X	X	X	X	X	X	X
	7. Saltar à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar;				X	X	X	X	X	X	X
	8. Rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.				X	X	X	X	X	X	X
<b>JOGOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Participação em jogos:</b></li> </ul>										
	1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos: jogo de passes, bola ao poste, bola ao capitão, bola ao fundo, futebol, jogo do mata, jogo da rolha, jogo do puxa-empurra....	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios:</b></li> </ul>										
	1. Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

<b>(DANÇAS)</b>	2. 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;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>PERCURSOS PELA NATUREZA</b>	<b>• Habilidades apropriadas em percursos na natureza:</b>											
	1. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.								X	X	X	X

<b>EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO DRAMÁTICA</b>		<b>3.º ANO DE ESCOLARIDADE</b>										
<b>Domínio/ Subdomínio</b>	<b>Metas a atingir</b>	<b>Meses do Ano</b>										
		<b>S</b>	<b>O</b>	<b>N</b>	<b>D</b>	<b>J</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	
<b>JOGOS DE EXPLORAÇÃO</b>	<b>• Corpo:</b>											
	1. Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho/aos pares;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Explorar as atitudes de: imobilidade-mobilidade, contração-descontração, tensão-relaxamento;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Explorar o movimento global do seu corpo da menor à maior amplitude;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Explorar as diferentes possibilidades expressivas, imaginando-se com outras características corporais: diferentes atitudes corporais, diferentes ritmos corporais, diferentes formas, diferentes fatores de movimento (firme/suave; súbito/sustentado; direto/flexível; controlado/livre).		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<b>• Voz:</b>											
	1. Experimentar maneiras diferentes de produzir sons;			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Reproduzir sons do meio ambiente;			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos;			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Explorar diferentes maneiras de dizer vocábulos (dicção);			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5. Explorar os efeitos de alternância, silêncio-emissão sonora.			X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>• Espaço:</b>												

	1. Explorar e adaptar a diferentes espaços os movimentos e a voz;				X	X	X	X	X	X	X
	2. Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginados) em locais com diferentes características;				X	X	X	X	X	X	X
	3. Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, tácteis;					X	X	X	X	X	X
	4. Deslocar-se em coordenadas com um par;					X	X	X	X	X	X
	<b>• Objetos:</b>										
	1. Explorar as qualidades físicas dos objetos;						X	X	X	X	X
	2. Explorar as relações possíveis do corpo com os objetos;						X	X	X	X	X
	3. Deslocar-se com o apoio de um objeto: individualmente e em coordenação com um par;						X	X	X	X	X
	4. Utilizar objetos dando-lhes atributos imaginados;							X	X	X	X
	5. Inventar e utilizar máscaras, fantoches, marionetas;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<b>• Linguagem não verbal:</b>										
	1. Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos;								X	X	X
	2. Reproduzir movimentos: em espelho e por contraste;								X	X	X
3. Improvisar e mimar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais; um objeto real ou imaginado; um tema;			X	X				X	X	X	
<b>• Linguagem verbal:</b>											
1. Participar na elaboração oral de uma história;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2. Improvisar um diálogo ou uma pequena história: a dois, em grupo, a partir de um tema;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3. Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto: lendo e recitando;							X	X	X	X	
4. Inventar novas linguagens sonoras ou onomatopaicas.								X	X	X	
<b>• Linguagem verbal e gestual:</b>											
1. Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2. Improvisar situações usando diferentes tipos de máscaras;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3. Inventar, construir e utilizar adereços e cenários;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	

**JOGOS  
DRAMÁTICOS**

**EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO MUSICAL**

**3.º ANO DE ESCOLARIDADE**

Domínio/ Subdomínio	Metas a atingir	Meses do Ano									
		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J
JOGOS DE	<b>• Voz:</b>										

<b>EXPLORAÇÃO</b>	1. Dizer e entoar rimas e lengalengas;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	2. Cantar canções;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	3. Reproduzir pequenas melodias;	X	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	X	
	<b>• Corpo:</b>												
	1. Experimentar percussão corporal, batimentos, palmas,...;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Acompanhar canções com gestos e percussão corporal;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Movimentar-se livremente a partir de: sons vocais e instrumentais, melodias e canções, gravações;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Fazer variações de andamento (rápido, lento) e intensidade (forte, fraco);	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	5. Participar em coreografias elementares inventando e reproduzindo gestos movimentos, passos.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<b>• Instrumentos:</b>												
	1. Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Construir instrumentos musicais elementares seguindo indicações ordenadas de construção;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Utilizar instrumentos musicais.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL</b>	<b>• Desenvolvimento auditivo:</b>												
	1. Identificar e reproduzir sons isolados: do meio próximo, da natureza;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Identificar ambientes/texturas sonoras: do meio próximo, da natureza;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. 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	X	X	X	X	X
	4. Dialogar sobre: meio ambiente sonoro, audições musicais, produções próprias e do grupo, encontros com músicos, audições musicais.				X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<b>• Expressão e criação musical:</b>												
	1. Utilizar diferentes maneiras de produzir sons: com a voz, percussão corporal, objetos e instrumentos;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Inventar e utilizar texturas/ambientes sonoros em: canções, danças, histórias, dramatizações, gravações;				X	X	X	X	X	X	X	X	X
	3. Utilizar o gravador para registar produções próprias e do grupo;				X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Organizar sequências de movimentos (coreografias elementares) para sequências sonoras;					X	X	X	X	X	X	X	X
5. Participar em danças de repertório regional e popularizadas, danças de roda, de fila,...,	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	



<b>DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIES</b>	7. Utilizar livremente a régua, o esquadro e o compasso;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	8. Desenhar em superfícies não planas;							X		X			
	9. Contornar objetos, formas, pessoas;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	<b>● Pintura:</b>												
	1. Pintar livremente em suportes neutros em grupo, sobre papel de cenário de grandes dimensões;			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	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	4. Fazer jogos de simetria dobrando uma superfície pintada;										X	X	
	5. Fazer pintura soprada;										X	X	
	6. Fazer pintura lavada;										X	X	
7. Pintar cenários, adereços, construções;			X	X								X	
8. Pintar em superfícies não planas.								X		X			
<b>EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO</b>	<b>● Recorte, colagem, dobragem:</b>												
	1. Explorar as possibilidades e fazer composições de diferentes materiais: lãs, cortiça, tecidos, elementos recuperados, jornal, papel colorido, ilustrações,... rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando... procurando formas, cores, texturas, espessuras...;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	2. Fazer dobragens;				X				X	X	X		
	3. Explorar a terceira dimensão, a partir da superfície (destacar figuras e pô-las de pé, abrindo portas...).									X			X
	<b>● Impressão:</b>												
	1. Estampar elementos naturais;	X	X										X
	2. Estampar utilizando moldes – positivo e negativo – feitos em cartão, plástico,...;	X	X										X
3. Imprimir com carimbos (feitos em vegetais, cortiça,...);	X	X										X	
<b>EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO</b>	<b>● Tecelagem e escultura:</b>												
	1. Utilizar, em tapeçarias materiais: tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais;										X	X	X
	2. Entrançar;										X	X	X
	3. Tecer em teares de cartão;										X	X	X
	4. Tecer em teares de madeira (simples);										X	X	X
	5. Colaborar em tapeçarias de elementos cosidos, elaborados a partir de desenhos										X	X	X

	imaginados.												
	<b>• Fotografia, transparências e meios audiovisual:</b>												
	1. Utilizar a máquina fotográfica para a recolha de imagens;				X		X						X
	2. Construir sequências de imagens.				X		X						X
	<b>• Cartazes:</b>												
	1. Fazer composições com fim comunicativo (usando a imagem, a palavra, a imagem e a palavra): recortando e colando elementos, desenhando e escrevendo, imprimindo e estampando.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X