

PLANIFICAÇÃO ANUAL

EXPRESSÕES ARTÍSTICAS E FÍSICO-MOTORAS – 2.º ANO

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA

Nota introdutória: a dinamização dos conteúdos do programa de Expressão e Educação Físico-Motora deve ter em conta os recursos materiais e as infraestruturas da escola. A abordagem de conteúdos como a Patinagem ou a Natação está dependente da existência de recursos materiais e espaços adequados ou de protocolos com entidades que proporcionem esses espaços e auxiliem na dinamização das atividades.

Bloco / Tema	Objetivos
<p>1 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</p>	<p>2. Em concurso individual:</p> <p>2.1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>2.2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).</p> <p>2.3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p>2.4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>3. Em concurso a pares:</p> <p>3.1. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p> <p>3.2. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p>4. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> <p>5. Em concurso individual:</p> <p>5.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>5.2. IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.</p> <p>5.3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.</p> <p>5.4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</p> <p>5.5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</p> <p>5.6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</p> <p>6. Em concurso individual ou estafeta:</p> <p>6.1. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p> <p>6.2. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</p>

	<p>7. Em concurso a pares:</p> <p>7.1. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro.</p> <p>7.2. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</p>
<p>2 – DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<p>2. Em concurso individual, com patins:</p> <p>2.1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.</p> <p>2.3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.</p> <p>2.4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.</p> <p>2.5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.</p> <p>3. Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p>3.1. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.</p> <p>3.2. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>3.3. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>3.4. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p>4. Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p> <p>5. Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p>5.1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</p> <p>5.2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</p> <p>5.3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</p> <p>5.4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</p> <p>5.5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>5.6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</p> <p>5.7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</p> <p>5.8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.</p> <p>5.9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p>6. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</p> <p>6.1. 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.</p>

	<p>6.2. 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.</p> <p>7. Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</p> <p>7.1. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.</p> <p>7.2. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>8. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>
<p>4 – JOGOS</p>	<p>1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>6 – ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</p>	<p>1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e/ou dos colegas:</p> <p>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»:</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p>2.1. 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.</p> <p>2.2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a acção das diferentes partes do corpo.</p>
<p>7 – PERCURSOS NA NATUREZA</p>	<p>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.</p>

<p>8 – NATAÇÃO (programa opcional)</p>	<p>NÍVEL INTRODUTÓRIO</p> <p>1. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objectos variados flutuantes e submersos:</p> <p>1.1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e, simultaneamente, pelas duas vias.</p> <p>1.2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.</p> <p>1.3. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objectos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.</p> <p>1.4. Deslocar-se em flutuação, coordenando as acções propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objectos, seguir colegas, etc.</p> <p>1.5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.</p>
--	--

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO MUSICAL

Bloco / Tema	Objetivos
<p>1 – JOGOS DE EXPLORAÇÃO</p>	<p>VOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentar percussão corporal, batimentos, palmas... • Acompanhar canções com gestos e percussão corporal. • Movimentar-se livremente a partir de: <ul style="list-style-type: none"> – sons vocais e instrumentais; – melodias e canções; – gravações; • Associar movimentos a: <ul style="list-style-type: none"> – pulsação, andamento, dinâmica; – acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica. • Fazer variações bruscas de andamento (rápido, lento) e intensidade (forte, fraco).

	<ul style="list-style-type: none">• Fazer variações graduais de andamento («acelerando», «retardando») e de intensidade (aumentar, diminuir).• Participar em coreografias elementares inventando e reproduzindo gestos movimentos, passos. <p>INSTRUMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos.• Construir fontes sonoras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos.• Utilizar instrumentos musicais.
<p>2 – EXPERIMENTAÇÃO DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL</p>	<p>DESENVOLVIMENTO AUDITIVO</p> <ul style="list-style-type: none">• 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).• Organizar, relacionar e classificar conjuntos de sons segundo: timbre, duração, intensidade, altura, localização.• Dialogar sobre: meio ambiente sonoro, produções próprias e do grupo, encontros com músicos. <p>EXPRESSÃO E CRIAÇÃO MUSICAL</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizar diferentes maneiras de produzir sons: com a voz, com percussão corporal, com objetos.• Utilizar texturas/ambientes sonoros em: canções, danças.• Adaptar textos para melodias.• Participar em danças de roda, de fila, tradicionais, infantis. <p>REPRESENTAÇÃO DO SOM</p> <ul style="list-style-type: none">• Inventar/utilizar gestos, sinais e palavras para expressar/comunicar: timbre, intensidade, duração, altura, pulsação, andamento, dinâmica• Inventar/utilizar códigos para representar o som da voz, corpo e instrumentos• Utilizar vocabulário adequado a situações sonoro/musicais vivenciadas

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO DRAMÁTICA

Bloco / Tema	Objetivos
<p>1 – JOGOS DE EXPLORAÇÃO</p>	<p>CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>VOZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>ESPAÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). • Explorar mudanças de nível: individualmente, aos pares. <p>OBJETOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 objetos dando-lhes atributos imaginados em situações de interacção: a dois, em pequeno grupo. • Utilizar máscaras, fantoches.
<p>2 – JOGOS DRAMÁTICOS</p>	<p>LINGUAGEM NÃO VERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos. • Reagir espontaneamente, por gestos/movimentos a: sons, palavras, ilustrações, atitudes, gestos. • Reproduzir movimentos em espelho.

	<ul style="list-style-type: none"> • Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado, um tema. <p>LINGUAGEM VERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar na elaboração oral de uma história • Improvisar um diálogo ou uma pequena história a dois a partir de: uma ilustração, uma série de imagens, um som, um objeto. • Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto, recitando. <p>LINGUAGEM VERBAL E GESTUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa, em interação com o outro. • Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos, constituindo sequências de ações — situações recriadas ou imaginadas, a partir de: objetos, um local, uma ação, personagens. • Improvisar situações usando diferentes tipos de máscaras. • Utilizar diversos tipos de sombras (chinesas...).
--	--

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO PLÁSTICA	
Bloco / Tema	Objetivos
1 - DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE VOLUMES	<p>MODELAGEM E ESCULTURA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade: terra, areia, barro, massa de cores. • Modelar usando apenas as mãos. <p>CONSTRUÇÕES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fazer e desmanchar construções. • Ligar/Colar elementos para uma construção. • Desmontar e montar objetos. • Inventar novos objetos utilizando materiais ou objetos recuperados. • Construir: brinquedos, jogos, máscaras, adereços, fantoches. • Fazer construções a partir de representação no plano (aldeias, maquetas).

<p>2 – DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIES</p>	<p>DESENHO</p> <p>DESENHO DE EXPRESSÃO LIVRE</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>ATIVIDADES GRÁFICAS SUGERIDAS</p> <ul style="list-style-type: none">• Desenhar jogos no recreio.• 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...). <p>PINTURA</p> <p>PINTURA DE EXPRESSÃO LIVRE</p> <ul style="list-style-type: none">• Pintar livremente em suportes neutros.• Explorar as possibilidades técnicas de: mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, com pigmentos naturais, guache, aguarela, anilinas, tintas de água... <p>ATIVIDADES DE PINTURA SUGERIDA</p> <ul style="list-style-type: none">• Fazer experiências de mistura de cores.• Pintar superfícies e, por descoloração, desenhar.• Fazer jogos de simetria dobrando uma superfície pintada.• Fazer pintura soprada.• Fazer pintura lavada.• Pintar utilizando dois materiais diferentes (guache e cola, guache e tinta da China...).• Pintar cenários, adereços, construções.
<p>3 – EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO</p>	<p>RECORTE, COLAGEM, DOBRAGEM</p> <ul style="list-style-type: none">• 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, diferentes materiais cortados.
- Fazer dobragens.

IMPRESSÃO

- Estampar elementos naturais.
- Fazer monotípias.
- Fazer estampagem de água e tinta oleosa.
- Estampar utilizando moldes — positivo e negativo — feitos em cartão, plástico...
- Imprimir com carimbos (feitos em vegetais, cortiça...).
- Imprimir utilizando o limógrafo.

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...
- Entrançar.
- Tecer em teares de cartão.
- Colaborar em tapeçarias de elementos cosidos, elaborados a partir de desenhos imaginados pelas crianças.

CARTAZES

- Fazer composições com fim comunicativo (usando a imagem, a palavra, a imagem e a palavra): recortando e colando elementos.