



Português

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>ORALIDADE</p>	<p>Compreensão</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Selecionar informação relevante em função dos objetivos de escuta e registá-la por meio de técnicas diversas. ● Distinguir entre factos e opiniões, informação implícita e explícita, essencial e acessório, denotação e conotação. <hr/> <p>Expressão</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pedir e tomar a palavra e respeitar o tempo de palavra dos outros. ● Planear, produzir e avaliar discursos orais breves, com vocabulário variado e frases complexas, individualmente ou em grupo. ● Participar com empenho em atividades de expressão oral orientada, respeitando regras e papéis específicos. ● Realizar exposições breves, a partir de planificação. ● Usar a palavra para exprimir opiniões e partilhar ideias de forma audível, com boa articulação, entoação e ritmos adequados. ● Assegurar contacto visual com a audiência (postura corporal, expressão facial, olhar). 	<p>Promover estratégias que envolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> – compreensão de textos em diferentes suportes audiovisuais para: <ul style="list-style-type: none"> ● observação de regularidades associadas a finalidades como informar, expor, narrar, descrever; ● identificação de informação explícita e dedução de informação implícita a partir de pistas textuais; ● seleção de informação relevante para um determinado objetivo; ● registo de informação relevante (por meio de desenho, de esquema, de reconto, de paráfrase); ● análise de texto para distinção entre facto e opinião; – produção de discursos preparados para apresentação a público restrito (à turma, a colegas de outras turmas) com diferentes finalidades: <ul style="list-style-type: none"> ● recontar histórias lidas em livros para recomendar um livro aos colegas, por exemplo; ● narrar situações vividas para sustentar uma opinião ou para identificar problemas a resolver; ● narrar situações imaginadas como forma de desenvolver e explorar a imaginação, a expressão linguística e a competência comunicativa; ● expor trabalhos simples relacionados com temas disciplinares e interdisciplinares, realizados com o apoio do professor ou em grupo; avaliação de discursos tendo em conta a adequação à situação de comunicação; – realização de percursos pedagógico-didáticos interdisciplinares, com Matemática, Estudo do Meio e Expressões. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Sistematizador / organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p>

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>LEITURA-ESCRITA</p>	<p>Leitura</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ler textos com características narrativas e descritivas de maior complexidade, associados a finalidades várias e em suportes variados. ● Distinguir nos textos características do artigo de enciclopédia, da entrada de dicionário e do aviso (estruturação, finalidade). ● Fazer uma leitura fluente e segura, que evidencie a compreensão do sentido dos textos. ● Realizar leitura silenciosa e autónoma. ● Mobilizar experiências e saberes no processo de construção de sentidos do texto. ● Explicitar ideias-chave do texto. ● Identificar o tema e o assunto do texto ou de partes do texto. ● Exprimir uma opinião crítica acerca de aspetos do texto (do conteúdo e/ou da forma). 	<p>Promover estratégias que envolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> – manipulação de unidades de sentido através de atividades que impliquem <ul style="list-style-type: none"> ● segmentar textos em unidades de sentido; ● reconstituir o texto a partir de pistas linguísticas e de conteúdo; ● estabelecer relações entre as diversas unidades de sentido; ● sublinhar, parafrasear, resumir segmentos de texto relevantes para a construção do sentido; – realização de diferentes tipos de leitura em voz alta (ler muito devagar, ler muito depressa, ler muito alto, ler murmurando, ler em coro, fazer leitura coletiva, leitura dramatizada, leitura expressiva) e silenciosa (por exemplo, leitura na pista de pormenores, leitura para localização de uma informação); – compreensão de textos através de atividades que impliquem <ul style="list-style-type: none"> ● mobilizar experiências e saberes interdisciplinares; ● localizar informação explícita; ● extrair informação implícita a partir de pistas linguísticas; ● inferir, deduzir informação a partir do texto; – descobrir elementos e formas de articular as ideias no texto como, por exemplo, <ul style="list-style-type: none"> ● identificar os antecedentes dos pronomes; ● reconhecer a concordância de género, de número e de pessoa; ● encontrar relações diversas entre palavras de um texto; ● observar e exprimir as observações acerca dos modos como os tempos verbais expressam relações de anterioridade, posterioridade e simultaneidade; – apropriação de técnicas relacionadas com a organização do texto própria do género a que pertence (narrar, descrever, informar); – pesquisa e seleção de informação essencial, com recurso à WEB; – realização de percursos pedagógico-didáticos interdisciplinares, com Matemática, Estudo do Meio e Expressões. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Sistematizado r/ organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Leitor (A, B, C, D, F, H, I)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p>

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
LEITURA-ESCRITA	<p>Escrita</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Escrever relatos (com situação inicial, peripécias e conclusão), com descrição e relato do discurso das personagens, representado por meio de discurso direto e de discurso indireto. ● Utilizar processos de planificação, textualização e revisão, realizados de modo individual e/ou em grupo. ● Usar frases complexas para exprimir sequências e relações de consequência e finalidade. ● Superar problemas associados ao processo de escrita por meio da revisão com vista ao aperfeiçoamento de texto. ● Redigir textos com utilização correta das formas de representação escrita (grafia, pontuação e translineação, configuração gráfica e sinais auxiliares da escrita). ● Escrever textos, organizados em parágrafos, coesos, coerentes e adequados às convenções de representação gráfica. 	<p>Promover estratégias que envolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - desenvolvimento e consolidação de conhecimento relacionado com o alfabeto e com as regras de ortografia, ao nível da correspondência grafema-fonema e da utilização dos sinais de escrita (diacríticos, incluindo os acentos; sinais gráficos; sinais de pontuação e sinais auxiliares de escrita); - consciencialização da existência de diferentes modos de organizar um texto, tendo em conta finalidades como narrar, descrever, informar; - modificação textual com recurso à manipulação de frases e de segmentos textuais (expansão, redução, paráfrase), bem como à alteração de perspetiva ou descrição de personagens, por exemplo; - planificação do que se vai escrever através de procedimentos que impliquem, por exemplo, decidir o tema e a situação de escrita, definir o objetivo da escrita; decidir o destinatário do texto, conhecer as características do género textual que se pretende escrever. - elaboração de um texto prévio ou elaboração coletiva de conteúdos para o texto; - textualização individual a partir do texto prévio, o que implica reformulação do conteúdo à medida que se vai escrevendo; - revisão (em função dos objetivos iniciais e da coerência e coesão do texto) e aperfeiçoamento textual, o que implica reler, avaliar (com recurso a auto e a heteroavaliação) e corrigir; - preparação da versão final, que implica passar a limpo (adequado para editar e reproduzir textos). 	<p>Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador / Investigador (C, D, F, H, I)</p>

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>EDUCAÇÃO LITERÁRIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ouvir ler textos literários e expressar reações de leitura de modo criativo. ● Ler integralmente narrativas, poemas e textos dramáticos. ● Antecipar o(s) tema(s) com base em noções elementares de género (contos de fada, lengalengas, poemas, etc.) em elementos do paratexto e nos textos visuais (ilustrações). ● Compreender a organização interna e externa de textos poéticos, narrativos e dramáticos. ● Compreender recursos que enfatizam o sentido do texto (onomatopéias, trocadilhos, interjeições, comparações). ● Dramatizar textos e dizer em público, com expressividade e segurança, poemas memorizados. ● Participar, de forma responsável e cooperante, em representações de textos dramáticos literários. ● Manifestar ideias, sentimentos e pontos de vista suscitados por histórias ou poemas ouvidos ou lidos. ● Desenvolver um projeto de leitura em que se integre compreensão da obra, questionamento e motivação de escrita do autor. 	<p>Promover estratégias que envolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aquisição de saberes (noções elementares de géneros como contos de fadas, lengalengas, poemas) proporcionados por <ul style="list-style-type: none"> ● escuta ativa; ● leitura; – compreensão de narrativas literárias com base num percurso de leitura que implique <ul style="list-style-type: none"> ● imaginar desenvolvimentos narrativos a partir de elementos do paratexto e da mobilização de experiências e vivências; ● antecipar ações narrativas a partir de sequências de descrição e de narração; ● mobilizar conhecimentos sobre a língua e sobre o mundo para interpretar expressões e segmentos de texto; ● justificar as interpretações; ● questionar aspetos da narrativa. – criação de experiências de leitura (por exemplo, na biblioteca escolar) que impliquem <ul style="list-style-type: none"> ● ler e ouvir ler; ● dramatizar, recitar, recontar, recriar, ilustrar; ● exprimir reações subjetivas de leitor; ● avaliar situações, comportamentos, modos de dizer, ilustrações, entre outras dimensões; ● persuadir colegas para a leitura de livros escolhidos. – realização de percursos pedagógico-didáticos interdisciplinares, com Matemática, Estudo do Meio e Expressões, tendo por base obras literárias e textos de tradição popular. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Leitor (A, B, C, D, F, H, I)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>GRAMÁTICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar a classe das palavras: determinante (interrogativo), preposição, pronome (pessoal, nas suas formas tónica e átonas, possessivo e demonstrativo). ● Conjugar verbos regulares e irregulares no pretérito imperfeito do modo indicativo e no modo imperativo. ● Reconhecer diferentes processos para formar o feminino dos nomes e adjetivos. ● Reconhecer a flexão nominal e adjetival quanto ao número e grau. ● Aplicar formas átonas do pronome pessoal em frases afirmativas, em frases com negação e com advérbios pré-verbais. ● Recorrer, de modo intencional e adequado, a conectores diversificados, em textos orais e escritos. ● Aplicar processos de expansão e redução de frases. ● Inferir o significado de palavras desconhecidas a partir da análise da sua estrutura interna (base, radical e afixos). ● Deduzir significados conotativos a palavras e/ou expressões que não correspondam ao sentido literal. ● Compreender regras de derivação das palavras e formas de organização do léxico (famílias de palavras). ● Reconhecer onomatopeias. ● Explicitar regras de ortografia. 	<p>Promover estratégias que envolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formulação de questões acerca da língua a partir da observação de elementos e de usos; - consolidação de conhecimento sobre regras de ortografia, regras de flexão de verbos regulares e irregulares, flexão nominal e adjetival, classes de palavras, processos de formação de palavras; - utilização de critérios semânticos, sintáticos e morfológicos para identificar a classe das palavras; - explicitação do modo como a unidade frase se organiza, por meio de atividades que impliquem <ul style="list-style-type: none"> ● identificar constituintes centrais da frase; ● estabelecer a correspondência entre o grupo nominal e a função sintática de sujeito, o grupo verbal e a função sintática de predicado; ● manipulação de frases para produção e aplicação de formas átonas do pronome pessoal com as seguintes características: frases afirmativas, frases com negação, frases com advérbios como, por exemplo, já, ainda, sempre, também. - manipulação de palavras e constituintes de palavras que tornem possível <ul style="list-style-type: none"> ● produzir palavras a partir de sufixos e prefixos; ● organizar famílias de palavras; ● descobrir regularidades na formação de palavras. - exercitação de construções frásicas e textuais em que seja possível <ul style="list-style-type: none"> ● expandir, ampliar, associar elementos; ● modificar, fazer variar, observar alterações; ● substituir elementos e estruturas; ● explicar diferenças e alterações. - consciencialização do funcionamento da frase complexa por meio de atividades de manipulação de dados como <ul style="list-style-type: none"> ● ligação de frases por meio de conjunções coordenativas; - ligação de frases por meio de conjunções subordinativas (sem explicitação de metalinguagem). 	<p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Sistematizador/ Organizador (A, B, C, I, J)</p>

Matemática

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>NÚMEROS E OPERAÇÕES</p> <p>Números naturais</p> <p>Adição, subtração, multiplicação e divisão</p> <p>Números racionais não negativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ler e representar números no sistema de numeração decimal até ao milhão, identificar o valor posicional de um algarismo e relacionar os valores das diferentes ordens e classes. • Comparar e ordenar números naturais, realizar estimativas do resultado de operações e avaliar a sua razoabilidade. • Reconhecer relações numéricas e propriedades das operações e utilizá-las em situações de cálculo. • Reconhecer e memorizar factos básicos da multiplicação e da divisão. • Calcular com números racionais não negativos na representação decimal, recorrendo ao cálculo mental e a algoritmos. • Representar números racionais não negativos na forma de fração, decimal e percentagem, estabelecer relações entre as diferentes representações e utilizá-los em diferentes contextos, matemáticos e não matemáticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar, analisar e interpretar situações de contextos variados que favoreçam e apoiem uma aprendizagem matemática com sentido (dos conceitos, operações, propriedades, regras e procedimentos matemáticos). • Realizar tarefas de natureza diversificada (projetos, explorações, investigações, resolução de problemas, exercícios, jogos). • Utilizar materiais manipuláveis e outros recursos, incluindo os de tecnologia digital e a calculadora, na resolução de problemas e em outras tarefas de aprendizagem. • Realizar cálculos recorrendo a diferentes estratégias de cálculo mental e usando algoritmos, em contextos diversos. • Utilizar factos básicos das operações em situações de cálculo, designadamente factos básicos da multiplicação, como a tabuada do 6, 7, 8 e 9. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador / organizador (A, B, C, I, J)</p>

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>Resolução de problemas</p> <p>Raciocínio matemático</p> <p>Comunicação matemática</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas com números racionais não negativos, em contextos matemáticos e não matemáticos, e avaliar a plausibilidade dos resultados. • Reconhecer regularidades em sequências e em tabelas numéricas, e formular e testar conjecturas. • Expressar, oralmente e por escrito, ideias matemáticas, e explicar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da matemática (convenções, notações, terminologia e simbologia). • Desenvolver interesse pela Matemática e valorizar o seu papel no desenvolvimento das outras ciências e domínios da atividade humana e social. • Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem. • Desenvolver persistência, autonomia e à-vontade em lidar com situações que envolvam a Matemática no seu percurso escolar e na vida em sociedade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar números racionais não negativos com o significado de parte-todo, quociente, medida e operador, em contextos matemáticos e não matemáticos. • Resolver problemas que requeiram a aplicação de conhecimentos já aprendidos e apoiem a aprendizagem de novos conhecimentos. • Resolver e formular problemas, analisar estratégias variadas de resolução, e apreciar os resultados obtidos. • Comunicar utilizando linguagem matemática, oralmente e por escrito, para descrever, explicar raciocínios, procedimentos e conclusões. • Analisar o próprio trabalho para identificar progressos, lacunas e dificuldades na sua aprendizagem. 	<p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>GEOMETRIA E MEDIDA</p> <p>Localização e orientação no espaço</p> <p>Figuras geométricas</p> <p>Medida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprimento e Área • Volume e Capacidade • Massa • Dinheiro • Tempo <p>Resolução de problemas</p> <p>Raciocínio matemático</p> <p>Comunicação matemática</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenhar e descrever a posição de polígonos (triângulos, quadrados, retângulos, pentágonos e hexágonos) recorrendo a coordenadas, em grelhas quadriculadas. • Identificar ângulos em polígonos e distinguir diversos tipos de ângulos (reto, agudo, obtuso, raso). • Identificar propriedades de figuras planas e de sólidos geométricos e fazer classificações, justificando os critérios utilizados. • Medir comprimentos, áreas, volumes, capacidades e massas, utilizando e relacionando as unidades de medida do SI e fazer estimativas de medidas, em contextos diversos. • Conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas envolvendo grandezas e propriedades das figuras geométricas no plano e no espaço, em contextos matemáticos e não matemáticos, e avaliar a plausibilidade dos resultados. • Expressar, oralmente e por escrito, ideias matemáticas, e explicar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da matemática (convenções, notações, terminologia e simbologia). • Desenvolver interesse pela Matemática e valorizar o seu papel no desenvolvimento das outras ciências e domínios da atividade humana e social. • Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem. • Desenvolver persistência, autonomia e à-vontade em lidar com situações que envolvam a Matemática no seu percurso escolar e na vida em sociedade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar, analisar e interpretar situações de contextos variados que favoreçam e apoiem uma aprendizagem matemática com sentido dos conceitos matemáticos. • Realizar tarefas de natureza diversificada (projetos, explorações, investigações, resolução de problemas, exercícios, jogos). • Desenhar polígonos, recorrendo a coordenadas, em grelhas quadriculadas, no geoplano e em papel pontado (malha quadrangular). • Descrever figuras bi e tridimensionais, identificando as suas propriedades (no caso das figuras planas, incluindo a identificação das suas simetrias). • Utilizar unidades de medida convencionais do SI e instrumentos de medida, em contextos diversos. • Interpretar calendários e horários e relacionar medidas de grandezas com os números racionais não negativos, em situações do quotidiano. • Utilizar materiais manipuláveis estruturados e não estruturados e instrumentos variados, incluindo os de tecnologia digital. • Resolver problemas que requeiram a aplicação de conhecimentos já aprendidos e apoiem a aprendizagem de novos conhecimentos. • Resolver e formular problemas, analisar estratégias variadas de resolução, e apreciar os resultados obtidos. • Comunicar utilizando linguagem matemática, oralmente e por escrito, para descrever e explicar raciocínios, procedimentos e conclusões. • Analisar o próprio trabalho para identificar progressos, lacunas e dificuldades na sua aprendizagem. 	<p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>ORGANIZAÇÃO E TRATAMENTO DE DADOS</p> <p>Representação e interpretação de dados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar e interpretar informação de natureza estatística representada de diversas formas. • Reconhecer e dar exemplos de acontecimentos certos e impossíveis, e acontecimentos possíveis (prováveis e pouco prováveis). • Resolver problemas envolvendo a organização e tratamento de dados em contextos familiares variados. • Planear e conduzir investigações usando o ciclo da investigação estatística (formular questões, escolher métodos de recolha de dados, selecionar formas de organização e representação de dados, analisar e concluir). • Comunicar raciocínios, procedimentos e conclusões, utilizando linguagem própria da estatística, baseando-se nos dados recolhidos e tratados. • Desenvolver interesse pela Matemática e valorizar o seu papel no desenvolvimento das outras ciências e domínios da atividade humana e social. • Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem. • Desenvolver persistência, autonomia e à-vontade em lidar com situações que envolvam a Matemática no seu percurso escolar e na vida em sociedade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar, analisar e interpretar situações de contextos variados que favoreçam e apoiem uma aprendizagem matemática com sentido (dos conceitos, propriedades, regras e procedimentos matemáticos). • Formular questões a partir de situações familiares variadas e recolher e organizar dados de diferentes formas, respondendo às questões formuladas. • Utilizar gráficos circulares (25%, 50% e 75%), gráficos de barras e diagramas de caule e folhas na organização e representação de dados. • Resolver problemas recorrendo à recolha de dados e à sua organização e representação. • Comunicar, oralmente e por escrito, para descrever e explicar representações dos dados e as interpretações realizadas, discutindo argumentos e criticando argumentos dos outros. • Analisar o próprio trabalho para identificar progressos, lacunas e dificuldades na sua aprendizagem. 	<p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Estudo do Meio

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>SOCIEDADE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Construir um friso cronológico com os factos e as datas relevantes da História de Portugal, destacando a formação de Portugal, a época da expansão marítima, o período filipino e a Restauração, a implantação da República e o 25 de Abril. ● Conhecer personagens e aspetos da vida em sociedade relacionados com os factos relevantes da história de Portugal, com recurso a fontes documentais. ● Relacionar a Revolução do 25 de Abril de 1974 com a obtenção de liberdades e direitos. ● Reconhecer a importância da Declaração Universal dos Direitos Humanos para a construção de uma sociedade mais justa. ● Conhecer o número de Estados pertencentes à União Europeia, localizando alguns estados-membros num mapa da Europa. ● Reconhecer a existência de fluxos migratórios, temporários ou de longa duração, identificando causas e consequências para os territórios envolvidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover estratégias que envolvam aquisição de conhecimento, informação e outros saberes, relativos aos conteúdos das AE, que impliquem: <ul style="list-style-type: none"> - pesquisa e seleção de informação pertinente; - análise de documentos, factos, situações, identificando os seus elementos ou dados; - mobilização do conhecimento em contextos diversos, através do estabelecimento de conexões intra e interdisciplinares; - utilização de software simples. ● Promover estratégias que envolvam a criatividade dos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - formulação de hipóteses com vista a dar resposta a um problema que se coloca face a um determinado fenómeno; - conceção de situações em que determinado conhecimento possa ser aplicado; - conceção de alternativas a uma forma tradicional de abordar uma situação-problema; - criação de um objeto, texto ou solução face a um desafio; - comunicação de aprendizagens através da utilização de técnicas expressivas. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p>

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>NATUREZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Descrever, de forma simplificada, e com recurso a representações, os sistemas digestivo, respiratório, circulatório, excretor e reprodutivo, reconhecendo que o seu bom funcionamento implica cuidados específicos. ● Conhecer algumas modificações biológicas e comportamentais que ocorrem na adolescência. ● Reconhecer mecanismos simples de defesa do organismo, por exemplo, a pele como primeira barreira de proteção e de prevenção de doenças. ● Identificar plantas e animais em vias de extinção ou mesmo extintos, investigando as razões que conduziram a essa situação. ● Localizar o planeta Terra no Sistema Solar, representando-o de diversas formas. ● Utilizar representações cartográficas, a diferentes escalas (em suporte de papel ou digital), para localizar formas de relevo, rios, lagos e lagoas em Portugal. ● Comparar diferentes formas de relevo de Portugal, através de observação direta ou indireta (imagens fixas ou animadas), de esquemas e de mapas hipsométricos, utilizando vocabulário geográfico adequado. ● Utilizar diversos processos para referenciar os pontos cardeais (posição do Sol, bússola, estrela polar), na orientação, localização e deslocação à superfície da Terra. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover estratégias que desenvolvam o pensamento crítico e analítico dos alunos, incidindo em: <ul style="list-style-type: none"> - realização de assembleias de turma para discussão, entre outros assuntos, de aspetos da cidadania; - organização de debates que requeiram a formulação de opiniões; - hierarquização de razões segundo critérios como a adequação, a pertinência e a relevância que apresentam em relação a uma tese que se pretende defender; - problematização de situações; - análise de factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - realização de jogos, jogos de papéis e simulações. ● Promover estratégias que envolvam por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - demonstração de pensamento científico: questionar, colocar hipóteses, prever respostas, experimentar, selecionar, organizar, analisar e interpretar a informação recolhida, para chegar a conclusões e comunicá-las; - partilha da informação recolhida sobre temas livres ou sugeridos; - recolha de dados e opiniões relacionados com as temáticas em estudo; - incentivo à investigação/pesquisa, seleção e tratamento de informação sustentados por critérios, com apoio do professor e autonomia progressiva do aluno; - manipulação de diferentes representações cartográficas. 	<p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)</p>

<p>TECNOLOGIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●Reconhecer alguns fenómenos naturais (sismos, vulcões, etc.) como manifestações da dinâmica e da estrutura interna da Terra e como agentes modificadores da paisagem. ●Recolher amostras de rochas e de solos agrupando-as de acordo com as suas propriedades (cor, textura, dureza, cheiro, permeabilidade) e exemplificar a sua aplicabilidade. ●Descrever diversos tipos de uso do solo da sua região (áreas agrícolas, florestais, industriais ou turísticas), comparando com os de outras regiões. ●Reconhecer de que forma a atividade humana interfere no oceano (poluição, alterações nas zonas costeiras e rios, etc.). ●Comparar diversos materiais, por exemplo, através dos circuitos elétricos, indicando se são isoladores ou condutores elétricos, e discutir as suas aplicações, bem como as regras de segurança na sua utilização. ●Identificar objetos tecnológicos (analógicos e digitais), utilizados no passado e no presente, relacionando-os com os materiais utilizados no seu fabrico, para constatar permanências e evoluções. ●Reconhecer a importância da evolução tecnológica para a evolução da sociedade, relacionando objetos, equipamentos e soluções tecnológicas com diferentes necessidades e problemas do quotidiano (previsão/mitigação da ocorrência de catástrofes naturais e tecnológicas, saúde, telecomunicações, transportes, etc.). ●Produzir soluções tecnológicas através da reutilização ou reciclagem de materiais (catavento, forno solar, etc). 	<ul style="list-style-type: none"> ●Promover estratégias que envolvam por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - realização de assembleias de turma para organização, entre outros aspetos, da agenda semanal de atividades e da distribuição de tarefas; - utilização de sinalética própria orientadora de tarefas (anotações, previsões, conclusões), de cuidados a ter com a manipulação de instrumentos e materiais e procedimentos a seguir; - tarefas de síntese; - tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - organização (por exemplo, construção de sumários, registos de observações, relatórios de visitas segundo critérios e objetivos); - apresentação esquemática da informação, com o apoio do professor; - preenchimento de tabelas, a partir de exposições orais ou da leitura de conteúdos da disciplina; - construção de mapas conceptuais; - promoção do estudo autónomo com o apoio do professor, identificando quais os obstáculos e formas de os ultrapassar; - planeamento e estruturação de trabalhos. 	<p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)</p>
--------------------------	--	--	--

		<p>partir do feedback do professor e/ou dos pares.</p> <ul style="list-style-type: none"> ●Promover estratégias que criem oportunidades para o aluno: <ul style="list-style-type: none"> - gestão/organização de sala de aula; - gestão participada do currículo, envolvendo os alunos na escolha de temas a abordar em trabalho de projeto; - colaboração inter pares, contemplando terceiros em tarefas. ●Promover estratégias e modos de organização das tarefas que impliquem por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - organização do espaço e do tempo de trabalho individual e coletivo; - controlo do tempo dedicado ao estudo; - identificação de elementos distratores e/ou que afetam o processo de estudo; - assunção de responsabilidades adequadas ao que lhe for pedido; - organização e realização autónoma de tarefas; - contratualização de tarefas e relato a outros do seu cumprimento. ●Promover estratégias que induzam: <ul style="list-style-type: none"> - ações solidárias que concorram para o bem-estar de outros; - realização de tutorias inter pares; - apadrinhamento de causas; - posicionamento perante situações dilemáticas de ajuda a outros e de proteção de si. 	<p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	--	--

Expressões Artísticas

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>Artes Visuais Descoberta e organização progressiva de volumes Modelagem e escultura Construções - Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade: terra, areia, barro, massa de cores, pasta de madeira, pasta de papel - Modelar usando apenas as mãos - Modelar usando utensílios - Esculpir em barras de sabão, em cortiça, em cascas de árvore macias - Fazer e desmanchar construções - Ligar/colar elementos para uma construção - Atar/agraçar/pregar elementos para uma construção; - Desmontar e montar objetos - Inventar novos objetos utilizando materiais ou objetos recuperados - Construir: brinquedos, jogos, máscaras, adereços, fantoches, instrumentos musicais elementares - Fazer construções a partir de representação no plano (aldeias, maquetas) - Adaptar e recriar espaços utilizando materiais ou objetos de grandes dimensões (cabanas, casas de bonecas,...)</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de: Apropriação e Reflexão Observar os diferentes universos visuais, tanto do património local como global (obras e artefactos de arte – pintura, escultura, desenho, assemblage, colagem, fotografia, instalação, land´art, banda desenhada, design, arquitetura, artesanato, multimédia, linguagens cinematográficas, entre outros), utilizando um vocabulário específico e adequado. Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, textura, padrão, proporção e desproporção, plano, luz, espaço, volume, movimento, ritmo, matéria, entre outros), integrada em diferentes contextos culturais (movimentos artísticos, épocas e geografias). Interpretação e comunicação Dialogar sobre o que vê e sente, de modo a construir múltiplos discursos e leituras da(s) realidade(s). Compreender a intencionalidade dos símbolos e dos sistemas de comunicação visual. Apreciar as diferentes manifestações artísticas e outras realidades visuais. Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos. Captar a expressividade contida na linguagem das imagens e/ou outras narrativas visuais. Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo, através da comparação de imagens e/ou objetos.</p>	<p>Promover estratégias que envolvam: - o enriquecimento das experiências visuais dos alunos, estimulando hábitos de apreciação e fruição dos diferentes contextos culturais; - a consciencialização de que o(s) gosto(s) se desenvolve(m) e forma(m) através da prática sistemática de experiências culturais diversificadas, quer seja nos âmbitos da fruição, quer da experimentação. Promover estratégias que envolvam a criatividade do aluno no sentido de: - mobilizar saberes e processos, através dos quais percebe, seleciona, organiza os dados e lhes atribui novos significados; - promover dinâmicas que exijam relações entre aquilo que se sabe, o que se pensa e os diferentes universos do conhecimento; - incentivar práticas que mobilizem diferentes processos para imaginar diversas possibilidades, considerar opções alternativas e gerar novas ideias.</p> <p>Promover estratégias que desenvolvam o pensamento crítico e analítico do aluno, incidindo em: - debates sobre as diferentes imagens, criando circunstâncias para a discussão e argumentação dos seus pontos de vista e os dos outros; - apreciações fundamentadas em relação aos seus trabalhos e aos dos seus pares.</p> <p>Promover estratégias que envolvam por parte do aluno: - reinventar soluções para a criação de novas imagens, relacionando conceitos, materiais, meios e técnicas; - descobrir progressivamente a intencionalidade das suas experiências plásticas.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/analítico (A,B,C,D,G)</p> <p>Indagador/ investigador (C, D, F, H, I)</p>
<p>Descoberta e organização progressiva de superfícies Desenho Desenho de expressão livre Atividades gráficas sugeridas Pintura Pintura de expressão livre</p>	<p>Experimentação e Criação Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas, e itinerários; técnica mista; assemblage; land´art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais. Experimentar possibilidades expressivas dos materiais (carvão vegetal, pasta de modelar, barro, pastel seco, tinta</p>	<p>Promover estratégias que requeiram por parte do aluno: - o reconhecimento da importância do património cultural e artístico nacional e de outras culturas, como valores indispensáveis para uma maior capacidade de participação e intervenção nas dinâmicas sociais e culturais.</p> <p>Promover estratégias que envolvam por parte do aluno:</p>	<p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)</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 - Desenhar jogos no recreio - Ilustrar de forma pessoal - Inventar sequências de imagens com ou sem palavras - Criar frisos de cores preenchendo quadrículas - Desenhar plantas e mapas - Contornar objetos, formas, pessoas - Utilizar livremente a régua, o esquadro e o compasso - Desenhar em superfícies não planas - Desenhar sobre um suporte previamente preparado (com anilinas, tinta de escrever,...) - Pintar livremente em suportes neutros - Pintar livremente, em grupo, sobre papel de cenário de grandes dimensões - Explorar as possibilidades técnicas de: mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, com pigmentos naturais, guache, aquarela, anilinas, tintas de água... - Fazer digitinta - 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 - Pintar em superfícies não planas 	<p>cenográfica, pincéis e trinchas, rolos, papéis de formatos e características diversas, entre outros) e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações.</p> <p>Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas.</p> <p>Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos.</p> <p>Utilizar vários processos de registo de ideias (ex.: diários gráficos), de planeamento (ex.: projeto, portfólio) e de trabalho (ex.: individual, em grupo e em rede).</p> <p>Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a seleção de técnicas e materiais, ajustando-os à intenção expressiva das suas representações; - a utilização de vários processos de registo de ideias, de planeamento e de trabalho; - o desenvolvimento de processos de análise e de síntese, através de atividades de comparação de imagens e de objetos. <p>Promover estratégias que impliquem por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilizar diferentes critérios de argumentação para a apreciação dos diferentes universos visuais; - indagar as realidades visuais observadas, sob diversas perspetivas e sentido crítico. <p>Promover estratégias que impliquem por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a verbalização das experiências visuais de uma forma organizada e dinâmica, utilizando um vocabulário adequado; - a seleção de elementos de natureza diversa (plástica, escrita, entre outros) para a organização de atividades (exposições, debates, entre outras); - a participação em projetos de trabalho multidisciplinares. <p>Promover estratégias envolvendo tarefas em que, com base em critérios, se oriente o aluno para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identificar os “marcos” de desenvolvimento das aprendizagens, ao nível: - dos conhecimentos adquiridos, das técnicas e dos materiais; - das capacidades expressivas. <p>Promover estratégias que criem oportunidades para o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os seus pares na partilha de saberes para a superação conjunta de dificuldades nas diversas atividades, nos contextos de sala de aula ou de situações não formais (museus, atividades de ar livre, espetáculos, entre outras); - respeitar os compromissos essenciais à realização de atividades necessárias à sua progressão individual e à do grupo, disponibilizando-se para apoiar os seus pares. <p>Promover estratégias e modos de organização das tarefas que impliquem por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - colaborar na definição de regras relativas aos 	<p>Sistematizador/organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/</p>
--	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar em tapeçarias de elementos cosidos, elaborados a partir de desenhos imaginados pelas crianças - Utilizar a máquina fotográfica para a recolha de imagens - Construir transparências e diapositivos - Construir sequências de imagens - Associar às imagens, sons (montagens audiovisuais simples) - Fazer composições com fim comunicativo (usando a imagem, a palavra, a imagem e a palavra): recortando e colando elementos; desenhado e escrevendo; imprimindo e estampando 			
<p>Dança</p> <p>Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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» - 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 - 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) - 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 	<p>Apropriação e reflexão</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Distinguir diferentes possibilidades de movimentação do Corpo (na totalidade, pelas partes, superfícies ou articulações) através de movimentos locomotores e não locomotores (passos, deslocamentos, gestos, equilíbrios, quedas, posturas, voltas, saltos), diferentes formas de ocupar/evoluir no Espaço (próprio ou partilhável: no lugar, utilizando trajetórias - curvilíneas e retilíneas, direções - frente, trás, cima, baixo, lado esquerdo, direito e diagonais, planos - frontal, sagital, horizontal, níveis superior, médio e inferior, volumes/dimensão - grande e pequeno, extensão -longe, perto), ou na organização da forma (unísono; com início, meio e fim; sintonia/oposição).</p> <p>Adequar movimentos do corpo com estruturas rítmicas marcadas pelo professor, integrando diferentes elementos do Tempo (pulsção, velocidade, duração, longo/curto, rápido/sustentado, padrões rítmicos) e da Dinâmica (pesado/leve, forte/fraco).</p> <p>Utilizar movimentos do Corpo com diferentes Relações: entre os diversos elementos do movimento, com os outros - a par, em grupo, destacando a organização espacial (à roda, em colunas, em filas), o tipo de conexão a estabelecer com o movimento (a imitar, em espelho, em oposição, em colaboração), com diferentes objetos (bolas, carteiras, cadeiras, peças de vestuário, etc.) e ambiências</p>	<p>Promover estratégias que envolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - o enriquecimento das experiências motoras e expressivas do aluno como promoção de hábitos de apreciação e fruição da dança; - o desenvolvimento gradual de um discurso – sobre os universos coreográficos – estimulador da formação do(s) gosto(s) e dos juízos críticos; - o reconhecimento dos efeitos benéficos e valor do desempenho artístico; - as relações com outras áreas do conhecimento (por exemplo: Localização e Orientação no Espaço - Matemática; À Descoberta de si mesmo, À Descoberta dos materiais e objetos – Estudo do Meio, etc.). <p>Promover estratégias que envolvam a criatividade do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na mobilização de saberes e processos, através dos quais o aluno percebe, seleciona, organiza os dados e atribui-lhes novos significados; - na promoção de dinâmicas que exijam relações entre aquilo que o aluno sabe, o que pensa e o que sente e os diferentes universos do conhecimento; - no incentivo de práticas que mobilizem diferentes processos para o aluno imaginar diferentes possibilidades, considerar opções alternativas e gerar novas ideias. <p>Promover estratégias que desenvolvam o pensamento crítico e analítico do aluno, incidindo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na mobilização do vocabulário e do conhecimento 	<p>Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>

<p>diferentes modos e qualidades de movimento</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo <p>Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou colegas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinar habilidades motoras referidas, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzag, estrela, quadrado, etc. - 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 	<p>várias do concreto/literal ao abstrato pela exploração do imaginário (interior/exterior, como se andasse sobre: areia, lama, neve/fogo, etc.).</p> <p>Identificar diferentes estilos e géneros do património cultural e artístico, através da observação de diversas manifestações artísticas (dança clássica, danças tradicionais – nacionais e internacionais -, danças sociais, dança moderna/contemporânea, danças de rua, etc.), em diversos contextos.</p> <p>Relacionar a apresentação de obras de dança com o património cultural e artístico, compreendendo e valorizando as diferenças enquanto fator de identidade social e cultural.</p> <p>Contextualizar conceitos fundamentais dos universos coreográficos/performativos (ensaio, ensaio geral, espetáculo, palco, bastidores, salão de baile, exibição, competição, público, espetador, coreógrafo, coreografia, companhia, corpo de baile, intérprete, criador-intérprete, solo, dueto, pas-de-deux, improvisação, composição, motivo, frase de movimento, Lento e Rápido, mudança de peso, diferença entre passo e Tap/toque/touch, entre outros).</p> <p>Interpretação e comunicação</p> <p>Reconhecer os efeitos benéficos (hábitos de vida saudável, melhoria da autoestima, etc.) e valor do desempenho artístico (social, cultural) e interagir com os colegas e professor sobre as experiências de dança, argumentando as suas opiniões e aceitando as dos outros.</p> <p>Interpretar o seu papel coreográfico, mobilizando o vocabulário desenvolvido, através de um desempenho expressivo-formal, em consonância com os contextos e os materiais da intervenção performativa, pela adequação entre o domínio dos princípios de movimento envolvidos e a expressividade inerente à interpretação.</p> <p>Interagir com os colegas, no sentido da procura do sucesso pessoal e o do grupo, na apresentação da performance, e com as audiências, recebendo e aceitando as críticas.</p> <p>Emitir apreciações e críticas pessoais sobre trabalhos de dança observados em diferentes contextos (sala de aula, escola, vídeos, espetáculos de diferentes estilos), mobilizando o vocabulário e conhecimentos desenvolvidos</p>	<p>desenvolvido para manifestação de apreciações e críticas pessoais sobre os seus trabalhos, dos seus pares e outros observados em diferentes contextos.</p> <p>Promover estratégias que envolvam por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a procura de soluções diversificadas para a criação de novas combinações de movimento expressivo. <p>Promover estratégias que requeiram/induzam, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a interação com o professor, os colegas e as audiências, argumentando as suas opiniões, recebendo e aceitando as dos outros; - o respeito por diferenças culturais, características, crenças ou opiniões. <p>Promover estratégias que envolvam, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a seleção e a organização de técnicas e materiais ajustados à sua intenção expressiva; - o desenvolvimento de processos de análise e de síntese através de comparação e/ou identificação de diferenças em imagens, vídeos ou performances observadas; - a utilização de vários processos de registo de ideias, de planeamento e de trabalho, nomeadamente a invenção de simbologia gráfica não convencional. <p>Promover estratégias que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a procura de soluções diversificadas como forma de resposta a solicitações várias; - a indagação das realidades que observa numa atitude crítica. <p>Promover estratégias que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a consciência e o progressivo domínio do corpo enquanto instrumento de expressão e comunicação; - a adequação entre o domínio dos princípios de movimento envolvidos e a expressividade inerente à interpretação. <p>Promover estratégias envolvendo tarefas em que, com base em critérios, se oriente o aluno para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a identificação de pontos fortes e fracos das suas aprendizagens e desempenhos individuais ou em grupo; - a descrição dos procedimentos usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema; - a mobilização de opiniões e críticas de outro(s) como forma 	<p>Indagador/ investigador (C, D, F, H, I)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador / desenvolvimento da linguagem e da oralidade (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p>
--	---	---	--

	<p>para a explicitação dos aspetos que considerar mais significativos (o que mais gostou, sugestão de melhoria, o que aprendeu de novo, por exemplo).</p> <p>Experimentação e criação Recriar sequências de movimentos a partir de temáticas, situações do quotidiano, solicitações do professor, ideias suas ou dos colegas com diferentes formas espaciais e/ou estruturas rítmicas, evidenciando capacidade de exploração e de composição. Construir, de forma individual e/ou em grupo, sequências dançadas/pequenas coreografias a partir de estímulos vários (visuais, auditivos, táteis, olfativos), ações e/ou temas (solicitados pelo professor ou fictícios, histórias, imagens, vídeos, situações problema) mobilizando os materiais coreográficos desenvolvidos. Criar, de forma individual ou em grupo, pequenas sequências de movimento e/ou composições coreográficas a partir de dados concretos ou abstratos, em processos de improvisação (livre ou parcialmente condicionada) e composição (antecipando intencionalmente formas de entrada, progressão na ação, e de finalização, ensaiadas para posterior reprodução/apresentação). Apresentar soluções diversificadas na exploração, improvisação, transformação, seleção e composição de movimentos/sequências de movimentos para situações-problema propostas, sugeridas por si e/ou colegas, ou em sequência de estímulos (visuais, cinestésicos, auditivos, etc.). Inventar símbolos gráficos (linhas, pontos, figuras ou formas desenhadas), não convencionais, para representação de algumas sequências de dança (posição do corpo, evolução no espaço, organização relacional, etc.).</p>	<p>de reorientação do trabalho, individualmente ou em grupo; - a apreciação crítica a respeito das suas experimentações coreográficas e de outros.</p> <p>Promover estratégias que criem oportunidades para o aluno: - interagir com o professor e colegas na procura do êxito pessoal e do grupo; - colaborar com outros, auxiliar terceiros em tarefas; - emitir opiniões e sugestões para melhoria ou aprofundamento de ações.</p> <p>Promover estratégias e modos de organização das tarefas que impliquem, por parte do aluno: -a assunção de responsabilidades relativamente aos materiais, ao espaço e ao cumprimento de compromissos face às tarefas contratualizadas; - a realização de tarefas de forma organizada e autónoma; - a prestação de contas sobre o cumprimento de tarefas e funções assumidas.</p> <p>Promover estratégias que induzam: - a construção de consensos como forma de aprendizagem em comum; - os comportamentos preventivos da segurança própria e dos outros; - a entreaajuda com outros nas tarefas de aprendizagem ou na sua organização; - os comportamentos promotores da preservação do património, dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
<p>Música Jogos de exploração da voz Jogos de exploração do corpo Jogos de exploração de instrumentos - 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>	<p>Experimentação e criação: Experimentar sons vocais (voz falada, voz cantada) de forma a conhecer as potencialidades da voz como instrumento musical.</p> <p>Explorar fontes sonoras diversas (corpo, objetos do quotidiano, instrumentos musicais) de forma a conhecê-las como potencial musical.</p> <p>Improvisar, a solo ou em grupo, pequenas sequências</p>	<p>Promover estratégias que envolvam: - a organização de atividades artístico-musicais onde se possam revelar conhecimentos, capacidades e atitudes; - experiências sonoras e musicais que estimulem a apreciação e fruição de diferentes contextos culturais; - a memorização e a mobilização do conhecimento em novas situações; - a reflexão crítica sobre o que foi feito, justificando os seus comentários.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/crítico/a</p>

<p>(noite-dia, estações do ano, ...), de máquinas e objetos, de formas musicais (AA, AB, ABA, ...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, audições musicais, produções próprias e do grupo, encontros com músicos, sonoplastia nos meios de comunicação com que tem contacto (rádio, televisão, ...) - Utilizar diferentes maneiras de produzir sons: com a voz, com percussão corporal, com objetos, com instrumentos musicais, com aparelhos electroacústicos; - Inventar texturas/ambientes sonoros; - Utilizar texturas/ambientes sonoros em: canções, danças, histórias, dramatizações, gravações; - Adaptar: textos para melodias, melodia para textos, textos para canções; - Utilizar o gravador para registar produções próprias e do grupo - Organizar sequências de movimentos (coreografias elementares) para sequências sonoras - Organizar sequências sonoras para sequências de movimentos - Participar em danças de roda, de fila, ... tradicionais, infantis - Participar em danças do reportório regional e popularizadas - 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 - Inventar/utilizar códigos para representar 	<p>do seu quotidiano e debater sobre os diferentes tipos de música. Produzir, sozinho ou em grupo, material escrito, audiovisual e multimédia ou outro, utilizando vocabulário apropriado, reconhecendo a música como construção social, património e fator de identidade cultural.</p>	<p>e ajudar na realização de tarefas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - apresentar soluções para a melhoria ou aprofundamento das ações; - interagir com o professor e colegas na procura do êxito pessoal e de grupo. <p>Promover estratégias e modos de organização que impliquem por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a assunção de responsabilidades relativamente aos materiais e ao cumprimento de regras, como por exemplo, saber esperar a sua vez, seguir as instruções dadas, ser rigoroso no que faz; - a autoavaliação do cumprimento de tarefas e das funções que assume. <p>Promover estratégias de envolvimento em tarefas com critérios definidos, que levem o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a identificar os pontos fortes e fracos das suas aprendizagens e desempenhos individuais ou em grupo; - a descrever os procedimentos usados durante a realização de uma tarefa e/ou abordagem de um problema; - a mobilizar as opiniões e críticas dos outros como forma de reorganização do trabalho; - a apreciar criticamente as suas experiências musicais e as de outros. 	<p>Participativo/colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p>
--	---	--	---

<p>sequências e texturas sonoras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar vocabulário adequado a situações sonoro/musicais vivenciadas - Identificar e utilizar gradualmente dois símbolos de leitura e escrita musical - Contactar com várias formas de representação sonoro/musical: em partituras adequadas ao seu nível etário, em publicações musicais, nos encontros com músicos 			
<p>Expressão Dramática / Teatro</p> <p>Jogos de exploração do corpo</p> <p>Jogos de exploração da voz</p> <p>Jogos de exploração do espaço</p> <p>Jogos de exploração de objetos</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 - 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) - 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 - Explorar a emissão sonora fazendo variar: a forma de respirar, a altura do som, o volume da voz, a velocidade, a entoação 	<p>Apropriação e reflexão</p> <p>Identificar diferentes estilos e géneros convencionais de teatro (comédia, drama...).</p> <p>Reconhecer a dimensão multidisciplinar do teatro, identificando relações com outras artes e áreas de conhecimento.</p> <p>Analisar os espetáculos/performance, recorrendo a vocabulário adequado e específico e articulando o conhecimento de aspetos contextuais (relativos ao texto, à montagem, ao momento da apresentação...) com uma interpretação pessoal.</p> <p>Identificar, em manifestações performativas, personagens, cenários, ambientes, situações cénicas, problemas e soluções da ação dramática.</p> <p>Reconhecer diferentes formas de um ator usar a voz (altura, ritmo, intensidade) e o corpo (postura, gestos, expressões faciais) para caracterizar personagens e ambiências.</p> <p>Interpretação e Comunicação</p> <p>Distinguir, pela experimentação e pela reflexão, jogo dramático, improvisação e representação.</p> <p>Reconhecer, em produções próprias ou de outrem, as especificidades formais do texto dramático convencional: estrutura – monólogo ou diálogo; segmentação – cenas, atos, quadros...; componentes textuais – falas e didascálias.</p> <p>Exprimir opiniões pessoais e estabelecer relação entre acontecimentos da vida real e as situações dramáticas desenvolvidas em aula.</p> <p>Experimentação e Criação</p> <p>Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades (de movimento livre ou orientado, criação de personagens...);</p>	<p>Promover estratégias que envolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - enriquecimento das experiências dramáticas dos alunos, estimulando hábitos de apreciação e fruição dos diferentes contextos culturais; - consciencialização de que o(s) gosto(s) e os juízos críticos se desenvolvem e formam através da prática de experiências dramáticas. <p>Promover estratégias que envolvam a criatividade do aluno no sentido de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilizar saberes e processos, através dos quais percebe, seleciona, organiza os dados e lhes atribui novos significados; - promover dinâmicas que exijam relações entre aquilo que se sabe, o que se pensa e os diferentes universos do conhecimento; - incentivar práticas que mobilizem diferentes processos para imaginar diferentes possibilidades; -considerar opções alternativas e gerar novas ideias. <p>Promover estratégias que desenvolvam o pensamento crítico e analítico do aluno, incidindo em:</p> <ul style="list-style-type: none"> - debates sobre diferentes situações cénicas criando circunstâncias para a discussão e argumentação dos seus pontos de vista e os dos outros; - manifestações das suas opiniões em relação aos seus trabalhos e aos dos seus pares. <p>Promover estratégias que envolvam por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - questionar e experimentar soluções variadas; 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ investigador (C, D, F, H, I)</p>

<p>- Explorar diferentes maneiras de dizer vocábulos (dicção)</p> <p>- Explorar os efeitos de alternância, silêncio-emissão sonora</p> <p>- Explorar o espaço circundante</p> <p>- Adaptar a diferentes espaços os movimentos e a voz</p> <p>- Explorar deslocamentos simples seguindo trajetos diversos</p> <p>- Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginados), em locais com diferentes características</p> <p>- Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, tácteis</p> <p>- Deslocar-se em coordenação com um par</p> <p>- Explorar diferentes níveis (baixo, médio, alto)</p> <p>- Explorar mudanças de nível: individualmente, aos pares, em pequenos grupos</p> <p>- Explorar as qualidades físicas dos objetos</p> <p>- Explorar as relações possíveis do corpo com os objetos</p> <p>- Deslocar-se com o apoio de um objeto: individualmente, em coordenação com um par</p> <p>- Explorar as transformações de objetos: imaginando-os com outras características, utilizando-os em ações</p> <p>- Utilizar objetos dando-lhes atributos imaginados em situações de interação: a dois, em pequeno grupo</p> <p>- Utilizar máscaras, fantoches</p> <p>- Inventar e utilizar máscaras, fantoches, marionetas</p> <p>Jogos Dramáticos</p> <p>Linguagem Não Verbal</p> <p>Linguagem Verbal</p> <p>Linguagem verbal e gestual</p> <p>- Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos</p> <p>- Reagir espontaneamente, por gestos/</p>	<p>Adequar as possibilidades expressivas da voz a diferentes contextos e situações de comunicação, tendo em atenção a respiração, aspetos da técnica vocal (articulação, dicção, projeção...);</p> <p>Transformar o espaço com recurso a elementos plásticos/cenográficos e tecnológicos produtores de signos (formas, imagens, luz, som...);</p> <p>Transformar objetos (adereços, formas animadas...), experimentando intencionalmente diferentes materiais e técnicas (recurso a partes articuladas; variação de cor, forma e volume...) para obter efeitos distintos;</p> <p>Construir personagens, em situações distintas e com diferentes finalidades;</p> <p>Produzir, sozinho e em grupo, pequenas cenas a partir de dados reais ou fictícios, através de processos espontâneos e/ou preparados, antecipando e explorando intencionalmente formas de “entrada”, de progressão na ação e de “saída”;</p> <p>Defender, oralmente e/ou em situações de prática experimental, as opções de movimento e escolhas vocais utilizados para comunicar uma ideia.</p>	<p>- criar, aplicar e testar ideias;</p> <p>- descobrir progressivamente a intencionalidade das suas experiências dramáticas.</p> <p>Promover estratégias que requeiram/induzam por parte do aluno:</p> <p>- o reconhecimento da importância do património cultural e artístico nacional e de outras culturas, como valores indispensáveis para uma maior capacidade de participação e intervenção nas dinâmicas sociais e culturais.</p> <p>Promover estratégias que envolvam por parte do aluno:</p> <p>- a utilização de vários processos de registo de ideias, de planeamento e de trabalho.</p> <p>Promover estratégias que impliquem por parte do aluno:</p> <p>- a mobilização de diferentes critérios de argumentação para a apreciação dos diferentes universos dramáticos;</p> <p>- a indagação das realidades que observa numa atitude crítica.</p> <p>Promover estratégias que impliquem por parte do aluno:</p> <p>- a consciência e progressivo domínio da voz (dicção, articulação, projeção e colocação);</p> <p>- a exploração de textos construindo situações cénicas.</p> <p>Promover estratégias envolvendo tarefas em que, com base em critérios, se oriente o aluno para:</p> <p>- se autoanalisar;</p> <p>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>- descrever processos de pensamento usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema;</p> <p>- tornar habitual a explicitação de feedback do professor, o qual possa ter como consequência a reorientação do trabalho do aluno, individualmente ou em grupo;</p> <p>- apreciar criticamente as experimentações cénicas próprias e de outros para melhoria ou aprofundamento de saberes.</p> <p>Promover estratégias que criem oportunidades para o aluno:</p> <p>- colaborar com outros, auxiliar terceiros</p>	<p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas);</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p>
--	---	---	--

<p>movimentos a: sons, palavras, ilustrações, atitudes, gestos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reproduzir movimentos: em espelho, por contraste - Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais, um objeto real ou imaginado, um tema - Mimar, a dois ou em pequenos grupos, atitudes, gestos, movimentos ligados a: uma ação isolada, uma sequência de atos (situações recriadas ou imaginadas) <p>- Participar na elaboração oral de uma história</p> <ul style="list-style-type: none"> - Improvisar um diálogo ou uma pequena história: a dois, em pequeno grupo, a partir de: uma ilustração, uma série de imagens, um som, uma sequência sonora, um objeto, um tema - Participar em jogos de associação de palavras por: afinidades sonoras, afinidades semânticas - Experimentar diferentes maneiras de dizer um texto: lendo, recitando - Inventar novas linguagens sonoras ou onomatopaicas - Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa: em interação com o outro, em pequeno grupo - Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos, constituindo sequências de ações — situações recriadas ou imaginadas, a partir de: objetos, um local, uma ação, personagens, um tema - Improvisar situações usando diferentes tipos de máscaras - Utilizar diversos tipos de sombras (chinesas,...) - Inventar, construir e utilizar adereços e cenários - Elaborar, previamente, em grupo, os vários momentos do desenvolvimento de uma situação 		<p>em tarefas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - fornecer feedback para melhoria ou aprofundamento de ações; - apoiar atuações úteis para outros (trabalhos de grupo). <p>Promover estratégias e modos de organização das tarefas que impliquem por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - assumir responsabilidades relativamente aos materiais, ao espaço e ao cumprimento de compromissos face às tarefas contratualizadas; - realizar autonomamente tarefas e organizá-las; - assumir e cumprir compromissos e contratualizar tarefas; <p>- apresentar trabalhos com auto e heteroavaliação;</p> <ul style="list-style-type: none"> - dar conta a outros do cumprimento de tarefas e funções que assumiu. <p>Promover estratégias que induzam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uma atitude de construção de consensos como formas de aprendizagem em comum; - ações solidárias com outros nas tarefas de aprendizagem ou na sua organização / atividades de entreajuda; - um posicionamento perante situações dilemáticas de ajuda a outros e de proteção de si; - disponibilidade para o autoaperfeiçoamento. 	<p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
---	--	--	--

Educação Física

Domínio/ Subdomínios/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>Ginástica</p> <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Executar a CAMBALHOTA À RETAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 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. 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). 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. 5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». 6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. 7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos. <p>Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade 	<p>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos; 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/analítico e autoavaliador/</p>

<p>mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.</p> <p>3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio.</p> <p>4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.</p> <p>6. ROLAMENTO À RETAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.</p> <p>7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.</p> <p>8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.</p> <p>9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.</p> <p>10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p>11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</p> <p>14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p>	<p>heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ investigador e Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>
--	--	---	---

<p>Jogos Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. 2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. <p>Em concurso/exercício individual e/ou a pares:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 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. 4. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada. 5. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. <p>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza. 7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza. <p>Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - ser autónomo na realização de tarefas; - colaborar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	<p>Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ cooperante/ responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	---	--

No jogo do MATA, com bola ou ringue:

1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate.

2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.

3. Optar por INTERCETAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.

Em concurso individual e/ou a pares (Futebol):

4. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo.

5. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e/ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação.

6. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.

No jogo da ROLHA: Na situação de atacante («caçador»): 7. Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;

8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».

Em situação de defesa:

9. FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;

10. Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 x 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».

No jogo «PUXA-EMPURRA»:

<p>11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p>12. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente.</p> <p>13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando+-se para passar ao ataque. Em concurso individual:</p> <p>14. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés).</p> <p>15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.</p> <p>16. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.</p> <p>17. Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, ENTREGANDO e RECEBENDO o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p>18. Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p>19. Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p>			
<p>Percurso na Natureza 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.</p>	<p>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.</p>		