

1ºCEB - Atividades de Enriquecimento Curricular

AEC - 1ºCEB - Bem Crescer	2
AEC - 1ºCEB - Atividade Física e Desportiva	17
AEC - 1ºCEB - Drama e Dança	20
AEC - 1ºCEB - Expressão e Educação Musical	21
AEC - 1ºCEB - TIC	27



AEC BEM CRESCER

CONTEÚDO ANUAL

Ano Letivo: 2022/2023



Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



AEC – BEM CRESCER

População- Alvo

Contribuir para o desenvolvimento da criança e das suas competências no que respeita à importância de fazer escolhas saudáveis, através de uma intervenção integrada em torno da atividade física, alimentação saudável, saúde oral e segurança infantil.

Objetivos Gerais

- Promoção de hábitos alimentares saudáveis.
- Promover a saúde das crianças através da educação para a saúde.

Objetivos Específicos

- Sensibilizar a população escolar para uma adoção de práticas de alimentação e estilos de vida saudáveis.
- Compreender a importância de uma alimentação saudável na prevenção de doenças.
- Conscientizar os alunos sobre a importância das refeições (pequeno-almoço, refeições, lanches) de forma correta, minimizando os problemas de saúde presentes na comunidade escolar.
- Monitorizar e implementar normas e procedimentos, de modo a melhorar as condições de higiene e segurança alimentar durante as refeições.
- Promover ações de educação e formação a cerca de alimentos e interações entre alimentação e saúde.
- Colaborar no desenvolvimento de projetos, iniciativas e ações, que envolvam os alunos, nomeadamente pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico.
- Participação em programas de intervenção comunitária na área da nutrição e alimentação.



AEC – BEM CRESCER

1º ANO

Tema e Conteúdos	Intencionalidade Educativa	Recursos didáticos
Alimentação- Conceitos Gerais	• Reconhecer a importância de uma alimentação saudável; • Distinguir alimentos “bons” de alimentos “maus” • Reconhecer a importância do Pequeno-Almoço e todas as restantes refeições; • Estabelecer ligação entre o sono/rotinas e Alimentação;	• Computador • Imagens • Cartolinas • Vídeos • Jogos didáticos
Importância de uma alimentação saudável	• Saber estratégias/ regras base para uma alimentação saudável prevenindo doenças; • Reconhecer a importância da hidratação e estratégias; • Reconhecer a importância da dieta mediterrânea; • Desenvolvimento da motricidade fina e grossa através do toque com os alimentos; • Identificar através do cheiro e paladar certos alimentos; • Higiene Oral e alimentação	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



	• Promover o consumo de alimentos ricos em vitaminas;	
Projetos	• Colaboração com o projeto “Heróis da Fruta” em parceria com a APCOI- Associação Portuguesa contra a Obesidade infantil; • Colaboração com o Projeto “Lanchinho bom” em parceria com a Mimosa;	
Roda dos Alimentos	• Reconhecer os alimentos que fazem parte de cada grupo da roda dos alimentos; • Desenvolver uma roda dos alimentos com recortes de jornal; • Reconhecer a origem dos Alimentos; • Reconhecer o que são Nutrientes e a sua importância; • Identificar alimentos de cada grupo alimentar; • Reconhecer a importância da sazonalidade das frutas e hortícolas;	
Rotulagem e Reciclagem	• Conhecer o semáforo nutricional e toda a informação associada; • Quantificação de açúcares dos produtos; • Saber reciclar as embalagens corretamente;	• Alimentos • Computador • Imagens • Cartolinas
Desperdício Alimentar	• Identificar situações do dia a dia; • Estratégias para reaproveitar os alimentos; • Receitas;	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



Workshop	• Realização de workshops em dias temáticos (dia mundial da alimentação, dia mundial do pão, dia mundial da água, dia internacional do chá, Natal, Carnaval, entre outros...)	• Vídeos • Jogos didáticos
Jogos didáticos (serão adaptados as várias idades)	• Jogo Roda dos Alimentos; • Jogo quem é quem? • Jogo bingo de Alimentos.	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



AEC – BEM CRESCER

2º ANO

Tema e Conteúdos	Intencionalidade Educativa	Recursos didáticos
Alimentação- Conceitos Gerais	• Reconhecer a importância de uma alimentação saudável; • Reconhecer a importância do Pequeno-Almoço e todas as restantes refeições; • Nomear alimentos usados em contexto de festa ou dia a dia; • Estabelecer ligação entre Alimentação e Higiene;	• Computador • Imagens • Cartolinas • Vídeos • Jogos didáticos
Importância de uma alimentação saudável	• Saber estratégias/ regras base para uma alimentação saudável prevenindo doenças; • Reconhecer a importância da hidratação e estratégias; • Analisar a coloração da urina, através de imagens; • Reconhecer a importância da dieta mediterrânea e os seus princípios; • Desenvolvimento da motricidade fina e grossa através do toque com os alimentos; • Identificar através do cheiro e paladar certos alimentos;	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



Projetos	• Colaboração com o projeto “Heróis da Fruta” em parceria com a APCOI- Associação Portuguesa contra a Obesidade infantil; • Colaboração com o Projeto “Lanchinho bom” em parceria com a Mimosa;	
Roda dos Alimentos	• Reconhecer os alimentos que fazem parte de cada grupo da roda dos alimentos; • Desenvolver uma roda dos alimentos com recortes de jornal; • Reconhecer a origem dos Alimentos; • Reconhecer o que são Nutrientes e a sua importância; • Identificar alimentos de cada grupo alimentar; • Reconhecer a importância da sazonalidade das frutas e hortícolas;	
Rotulagem e Reciclagem	• Conhecer o semáforo nutricional e toda a informação associada; • Quantificação de açúcares dos produtos; • Saber reciclar as embalagens corretamente;	• Alimentos • Computador • Imagens • Cartolinas
Desperdício Alimentar	• Identificar situações do dia a dia; • Estratégias para reaproveitar os alimentos; • Receitas;	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



Workshop	• Realização de workshops em dias temáticos (dia mundial da alimentação, dia mundial do pão, dia mundial da água, dia internacional do chá, Natal, Carnaval, entre outros...)	• Vídeos • Jogos didáticos
Jogos didáticos (serão adaptados as várias idades)	• Jogo Roda dos Alimentos; • Jogo quem é quem? • Jogo bingo de Alimentos.	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



AEC – BEM CRESCER

3º ANO

Tema e Conteúdos	Intencionalidade Educativa	Recursos didáticos
Alimentação- Conceitos Gerais	• Reconhecer a importância de uma alimentação saudável; • Reconhecer a importância do Pequeno-Almoço e todas as restantes refeições; • Planificação de refeição semanal, tendo as necessidades de cada um; • Conhecer os malefícios do fast-food; • Estabelecer a importância da atividade física em conjunto com a alimentação;	• Computador • Imagens • Cartolinas • Vídeos • Jogos didáticos
Importância de uma alimentação saudável	• Saber estratégias/ regras base para uma alimentação saudável prevenindo doenças; • Reconhecer a importância da hidratação e estratégias; • Reconhecer a importância da dieta mediterrânea; • Desenvolvimento da motricidade fina e grossa através do toque com os alimentos; • Identificar através do cheiro e paladar certos alimentos; • Estimular o paladar com alimentos que não “gostam”;	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



Projetos	• Colaboração com o projeto “Heróis da Fruta” em parceria com a APCOI- Associação Portuguesa contra a Obesidade infantil; • Colaboração com o Projeto “Super saudáveis” em parceria com a liga Portuguesa contra o Cancro.	
Roda dos Alimentos	• Reconhecer os alimentos que fazem parte de cada grupo da roda dos alimentos (porções e quantidades diárias); • Reconhecer a origem dos Alimentos; • Reconhecer o que são Nutrientes e a sua importância; • Identificar alimentos de cada grupo alimentar; • Reconhecer a importância da sazonalidade das frutas e hortícolas;	• Computador • Imagens • Cartolinas • Vídeos • Jogos didáticos
Rotulagem e Reciclagem	• Conhecer o semáforo nutricional e toda a informação associada; • Atividade lúdica com o semáforo; • Saber reciclar as embalagens corretamente;	
Desperdício Alimentar	• Identificar situações do dia a dia; • Estratégias para reaproveitar os alimentos; • Reconhecer a importância da compostagem; • Receitas;	• Alimentos • Computador • Imagens • Cartolinas • Vídeos • Jogos didáticos

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



Workshop	• Realização de workshops em dias temáticos (dia mundial da alimentação, dia mundial do pão, dia mundial da água, dia internacional do chá, Natal, Carnaval, entre outros...)	
Jogos didáticos (serão adaptados as várias idades)	• Jogo Roda dos Alimentos; • Jogo quem é quem? • Jogo bingo de Alimentos.	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



AEC – BEM CRESCER

4º ANO

Tema e Conteúdos	Intencionalidade Educativa	Recursos didáticos
Alimentação- Conceitos Gerais	• Reconhecer a importância de uma alimentação saudável; • Reconhecer a importância do Pequeno-Almoço e todas as restantes refeições; • Realização de um diário Alimentar tendo em conta as necessidades de cada um; • Quantidade Vs Qualidade Alimentar; • Saber gerir alimentação com sentimentos/emoções em contexto real;	• Computador • Imagens • Cartolinas • Vídeos • Jogos didáticos
Importância de uma alimentação saudável	• Saber estratégias/ regras base para uma alimentação saudável prevenindo doenças; • Reconhecer a importância da hidratação e estratégias; • Reconhecer a importância da dieta mediterrânea e distingui-la de outras; • Desenvolvimento da motricidade fina e grossa através do toque com os alimentos; • Identificar através do cheiro e paladar certos alimentos;	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



	• Identificar o IMC/ Percentil através do gráfico;	
Projetos	• Colaboração com o projeto “Heróis da Fruta” em parceria com a APCOI- Associação Portuguesa contra a Obesidade infantil; • Colaboração com o Projeto “Super saudáveis” em parceria com a liga Portuguesa contra o Cancro.	• Computador
Roda dos Alimentos	• Reconhecer os alimentos que fazem parte de cada grupo da roda dos alimentos (porções e quantidades diárias); • Reconhecer a expressão do prato ao prato; • Reconhecer o que são Nutrientes e a sua importância; • Distinguir Macronutrientes de Micronutrientes; • Identificar alimentos de cada grupo alimentar e funções; • Reconhecer a importância da sazonalidade das frutas e hortícolas; • Quantificar o açúcar ingerido ao longo do dia;	• Imagens • Cartolinas • Vídeos • Jogos didáticos
Rotulagem e Reciclagem	• Reconhecer a identidade completa de um rótulo; • Saber reciclar as embalagens corretamente e aplicar em contexto real;	
Desperdício Alimentar	• Identificar situações do dia a dia; • Estratégias para reaproveitar os alimentos; • Receitas elaboradas pelos mesmos;	• Alimentos • Computador • Imagens

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



Workshop	• Realização de workshops em dias temáticos (dia mundial da alimentação, dia mundial do pão, dia mundial da água, dia internacional do chá, Natal, Carnaval, entre outros...)	• Cartolinas • Vídeos • Jogos didáticos
Jogos didáticos (serão adaptados as idades)	• Jogo Roda dos Alimentos; • Jogo quem é quem? • Jogo bingo dos Alimentos.	

Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N



AEC BEM CRESCER

Ano Letivo: 2022/2023



Agrupamento de escolas de Carregal do Sal

Nutricionista: Bárbara Almeida 4192N

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA - 1º E 2º ANOS DE ESCOLARIDADE – ANO LETIVO 2022/2023

BLOCOS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS
1. PERÍCIA E MANIPULAÇÃO Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos.	Atividades de manipulação com: - bolas (lançar, passar, receber, rolar, pontapear, driblar, etc.); - raquetas (toques de sustentação); - arcos (rolar, lançar, receber); - cordas (saltar).	Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido pela movimentação do aparelho.	Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos.	Partir progressivamente do domínio dos objetos em situação individual para pares e depois em grupo.
2. DESLOCAMENTO E EQUILÍBRIO Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades.	Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades: rastejar, rolar, saltar, subir e descer, realizar rolamentos à frente, realizar o avião, etc.	Realizar ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	Abordagens lúdicas individuais e/ou em grupo, tomando medidas especiais de segurança.
3. JOGOS Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular.	Toca e foga, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, raposa, macaquinho do chinês, macaca, cadeiras, passes, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.)	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.	Praticar jogos infantis realizando, com intencionalidade e oportunidade, as suas ações características. Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e praticar os referidos jogos tradicionais.	Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível respetivo desempenho; Jogos característicos da região e numa visão multidisciplinar, suscitar a recolha de jogos.
4. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal.	Situações de exploração do movimento, em harmonia com ritmo (musical ou do professor e/ou colegas), de acordo com o esquema corporal e a orientação espacial.	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados e em harmonia com as ações rítmicas.	A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimentos em grupo, em pares ou individualmente.
5. NATAÇÃO Inteirar-se das diferenças entre o meio terrestre e meio aquático, visando a sobrevivência neste último.	Salto, deslocamentos, deslizamentos, rotações, mergulhos e jogos aquáticos adaptados ao nível de desempenho (introdutório, elementar ou avançado).	Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos: coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações; flutuar em equilíbrio em diferentes posições; realizar propulsão rudimentar; associar o mergulho às diferentes posições de flutuação, coordenando a expiração com a imersão progressivamente; saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados.	Adaptação ao meio aquático e abordagem de ações em imersão, propulsão, respiração e flutuabilidade.	Privilegiar as abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo; Explorar situações que passem, progressivamente, da posição vertical à horizontal.

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA - 3º E 4º ANOS DE ESCOLARIDADE – ANO LETIVO 2022/2023

BLOCOS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS
1. JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem dos jogos desportivos.	Bola ao capitão, mata, stop, rabia, jogo dos passes, bola ao poste, futebol humano, entre outros.	- 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.	Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos; Aplicar a capacidade criativa numa perspectiva interdisciplinar.	Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica.
2. ANDEBOL Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas técnico-táticas.	Identificação do jogo de Andebol (características e regras); Gestos técnicos: drible, passe, receção e remate. Ações táticas: desmarcação/marcação; Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos; Jogo.			Explicar globalmente o jogo;
3. BASQUETEBOL Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas técnico-táticas.	Identificação do jogo de Basquetebol (características e regras); Gestos técnicos: drible, passe, receção e lançamento. Ações táticas: desmarcação/marcação, passe e corta. Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos; Jogo.		Realizar habilidades básicas, ajustando-se às ações técnico-táticas da respetiva modalidade.	Adequar o número de elementos de cada equipa ao espaço de jogo e ao nível de desempenho da criança; Trocar frequentemente as funções de cada um para evitar a especialização precoce.
4. FUTEBOL Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas técnico-táticas.	Identificação do jogo de Futebol (características e regras); Gestos técnicos: passe, receção, condução de bola e remate. Ações táticas: desmarcação/marcação. Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos; Jogo.			

5. ATLETISMO Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas técnico-táticas.	Identificação as principais modalidades do atletismo; Corridas: estafeta, velocidade e resistência; Saltos: comprimento e altura; Lançamento da bola.	Realizar, Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.	Utilizar formas lúdicas; Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento do esforço individual aos resultados coletivos.
6. GINÁSTICA Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas.	Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas). Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando ou combinando as ações com fluidez e harmonia dos movimentos.	Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.	Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados.
7. NATAÇÃO Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas técnico-táticas.	Trabalho localizado e global de tarefas realizadas diversificadamente no meio aquático visando a aquisição dos estilos de nado e o desenvolvimento global da criança consoante o seu nível de desempenho (introdutório, elementar ou avançado).	Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos: coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações; flutuar em equilíbrio em diferentes posições; associar o mergulho às diferentes posições de flutuação, coordenando a expiração com a imersão progressivamente; saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados; realizar os modos de respiração dos estilos “crol” e “costas”, associados aos movimentos propulsivos; nadar um percurso nos estilos “crol” e “costas”.	Consolidação das aquisições do 1.º e 2.º ano; Aquisição de duas técnicas de nado padronizado (crol e costas); Aquisição de saltos de cabeça; Aquisição de técnicas rudimentares de partidas e viragens.	Privilegiar em simultâneo com a aquisição das técnicas, o desenvolvimento das qualidades físicas com base nas capacidades coordenativas e condicionais.

Desenvolvidas por:
Prof. Vítor Pires

Conteúdos AEC

Dança e drama

1º e 2º anos de escolaridade

- Definição de dança e drama.
- Desenvolvimento das capacidades de: perceção, comunicação, imaginário, dança, criatividade.
- Jogos dramáticos.
- Exploração de sons, imagens, sentimentos, objetos.
- Construção de textos dramáticos.
- Apresentação de pequenas peças.

3º e 4º anos de escolaridade

- Movimentação.
- Exploração de diversas atitudes, da respiração, de diferentes possibilidades expressivas, do espaço.
- Reprodução de movimentos.
- Improvisação de atitudes, gestos, movimentos.
- Experimentação de diferentes maneiras de ler um texto.
- Invenção, construção e utilização de adereços e cenários.
- Recitação.

Agrupamento de Escolas de Carregal do Sal

Município de Carregal do Sal

NACO – Núcleo Juvenil de Animação Cultural de Oliveirinha



Planificação anual

Expressão e Educação Musical

Escolas do 1.º Ciclo de Carregal do Sal
Ano letivo 2022/ 2023



Áreas Curriculares	Competências	Estratégias/atividades	Recursos Educativos
Prática Vocal (Voz, canto e práticas vocais)	➤ Experimentar e criar sons vocais; ➤ Cantar em grupo, canções e melodias utilizando a memória; ➤ Reproduzir a canção com diferentes estados de espírito; ➤ Dizer e entoar rimas e lengalengas; ➤ Cantar canções e reproduzir melodias com afinação, ritmo e dicção correta; ➤ Memorizar frases musicais e canções; ➤ Cantar com sentido de pulsação e controlo rítmico e melódico; ➤ Fazer variações graduais de intensidade (aumentar e diminuir) com a voz; ➤ Identificar auditivamente características rítmicas e formais; ➤ Adquirir noções de quadratura; ➤ Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz, movimento; ➤ Fazer variações graduais de andamento («acelerando», «retardando») e de intensidade (aumentar, diminuir); ➤ Identificar canções de diferentes estilos e culturas musicais; ➤ Reconhecer as figuras de ritmo (figuras e pausas); ➤ Reconhecer o valor relacional das figuras independentemente das terminologias utilizadas	➤ Experimentar sons vocais; ➤ Cantar canções frase por frase; ➤ Acompanhar canções com percussão corporal individualmente e em grupos; ➤ Acompanhar canções com lateralidade, coordenação motora e forma; ➤ Dramatizar as canções com várias entoações, intensidades, estados de espírito (rir, chorar, etc.); ➤ Mimar as canções; ➤ Contar e dramatizar histórias; ➤ Entoar lengalengas e rimas; ➤ Realizar danças de roda e em filas com movimentos ordenados; ➤ Audição de músicas de diversos estilos musicais; ➤ Criar acompanhamentos com percussão corporal para as canções aprendidas; ➤ Realizar exercícios de afinação musical; ➤ Cantar canções a uma ou duas vozes; ➤ Realizar gráficos de duração do som, sem métrica, no quadro e individualmente;	➤ Canções, obras corais, poesias, contos; lengalengas, trava línguas, documentários; ➤ Tecnologias: programas de computador para manipular a voz, gravadores, vídeo; ➤ Diverso repertório, p. ex.: - Coleção “Vamos cantar... com música a acompanhar”; - “Cantarolando – Canções temáticas para os mais pequeninos”; - “Música para crianças”; - “Cantar, Dançar, Brincar”; ➤ Módulos progressivos para o 1.º ciclo de Fernando Paulo Gomes; ➤ Caderneta “Os cromos da Música”;

Áreas Curriculares	Competências	Estratégias/atividades	Recursos Educativos
	(usar as sílabas “Tu” e “Pá”); ➤ Usar e conhecer a terminologia Kodaly (Tá, Tch, Ti-ti, Táá, Pau-sa, Ti-ri-ti-ri, Táááá, Gran-de-Pau-sa, Tááá – ponto de aumento, Timbri, etc.); ➤ Identificar o compasso binário, quaternário e ternário; ➤ Interpretar e usar o ponto de aumento e o conceito de ligadura de valor; ➤ Apresentar o conceito da pauta e identificar gradualmente as sete notas numa pauta; ➤ Utilizar sinais e palavras para expressar/comunicar a altura de um som; ➤ Classificar quanto à altura diferentes sons;	➤ Usar analogias e “escritas gráficas” para a compreensão da duração do som; ➤ Contar histórias e usar analogias para introduzir diferentes formas de escrita musical; ➤ Usar a notação Kodaly para a apresentação e compreensão das figuras musicais; ➤ Acompanhar uma mesma canção com diferentes pulsações; ➤ Acompanhar uma mesma canção com acentuações diferentes; ➤ Reforçar as aprendizagens com fichas e testes escritos e orais;	
Prática Instrumental (A música e os instrumentos)	➤ Utilizar códigos para representar o corpo e instrumentos; ➤ Conhecer diferentes instrumentos; ➤ Utilizar instrumentos musicais com técnica correta e ritmo correto; ➤ Utilizar instrumentos musicais em exercícios de ritmo, técnicos e coordenação motora; ➤ Agrupar os instrumentos em famílias de acordo com as suas características/constituição; ➤ Experimentar percussão corporal (batimentos, palmas...) criando pequenas composições rítmicas; ➤ Reconhecer os diferentes níveis corporais; ➤ Fazer variações graduais de intensidade (aumentar e diminuir) com diferentes instrumentos;	➤ Realizar jogos musicais para distinguir/relacionar timbres; ➤ Efetuar exercícios rítmicos de pergunta/resposta em quadratura; ➤ Construir diferentes instrumentos musicais; ➤ Executar partituras em precursão corporal utilizando os quatro níveis corporais; ➤ Fazer leituras por grupos em polirritmia; ➤ Inventar sequências com os diferentes níveis corporais e execução das mesmas; ➤ Execução de instrumentos;	➤ Convite a músicos para tocarem na escola, visionamento de documentários e filmes, leitura de contos tradicionais; ➤ Tecnologias: programas de computador para escrita musical e sequenciadores, gravadores, vídeo; ➤ Diverso repertório, p. ex.: - Ginásio dos sons; - Orquestra do Pautas; - Vamos tocar Flauta de Bisel; ➤ Saco de instrumentos de precursão incluído na Orquestra do Pautas;

Áreas Curriculares	Competências	Estratégias/actividades	Recursos Educativos
	➤ Organizar, relacionar e classificar conjuntos de sons segundo o timbre; ➤ Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos; ➤ Atribuir a um timbre uma determinada Ação pré-escolhida; ➤ Construir fontes sonoras elementares introduzindo modificações em materiais e objetos; ➤ Construir instrumentos musicais elementares seguindo indicações ordenadas de construção; ➤ Identificar auditivamente características rítmicas e formais; ➤ Adquirir noções de tempo/andamento/pulsação, quadratura e forma; ➤ Fazer variações graduais de andamento («acelerando», «retardando») e de intensidade (aumentar, diminuir); ➤ Identificar e utilizar gradualmente símbolos/gráficos de leitura e escrita musical; ➤ Saber ler escrita não convencional e convencional; ➤ Praticar leituras em polirritmia; ➤ Contactar com várias formas de representação sonoro/musical em partituras adequadas ao seu nível etário; ➤ Reconhecer as figuras de ritmo (figuras e pausas); ➤ Reconhecer o valor relacional das figuras independentemente das terminologias utilizadas (usar as sílabas “Tu” e “Pá”); ➤ Usar e conhecer a terminologia Kodaly (Tá, Tch, Ti-ti, Táá, Pau-sa, Ti-ri-ti-ri, Táááá, Gran-de-Pau-sa,	➤ Realizar jogos e acompanhamentos com as diferentes famílias de instrumentos; ➤ Ler diferentes partituras (convencionais e não convencionais) e acompanhar orquestras; ➤ Apresentar progressivamente a “família” das figuras de ritmo (figuras e pausas); ➤ Fazer gráficos de duração comparativos entre as figuras apresentadas; ➤ Efetuar analogias que tornem a leitura e a escrita musical o menos abstrata possível; ➤ Efetuar leituras com a noção que ler música é marcar a pulsação e dizer as figuras; ➤ Apresentar a pauta e as sete notas contando histórias divertidas e do agrado das crianças; ➤ Reforçar as aprendizagens com fichas, autocolantes e testes escritos e orais; ➤ Privilegiar a elaboração do solfejo por parte do aluno; ➤ Usar a vivência gestual e os sons conhecidos das crianças para introduzir sons graves, agudos e	➤ Instrumental Orff; ➤ Flauta de Bisel; ➤ Flauta de êmbolo; ➤ Outros instrumentos: piano, viola, etc.; ➤ Módulos progressivos para o 1.º ciclo de Fernando Paulo Gomes; ➤ Caderneta “Os cromos da Música”;

Áreas Curriculares	Competências	Estratégias/atividades	Recursos Educativos
	Tááá – ponto de aumentação, Timbri, etc.); ➤ Identificar o compasso binário, quaternário e ternário; ➤ Interpretar e usar o ponto de aumentação e o conceito de ligadura de valor; ➤ Apresentar o conceito da pauta e identificar gradualmente as sete notas numa pauta; ➤ Utilizar sinais e palavras para expressar/comunicar a altura de um som; ➤ Classificar quanto à altura diferentes sons;	médios; ➤ Efetuar com a ajuda da flauta de êmbolo, xilofone ou teclado gráficos de altura do som (glissando);	
Histórias com Música (Percepção e expressão musical)	➤ Identifica características descritivas na música e em outras formas de arte; ➤ Acompanhar canções com gestos (coordenação motora, lateralidade, concentração); ➤ Expressar determinadas ideias, sentimentos e atmosferas utilizando estruturas e recursos técnico-artísticos elementares, partindo da sua experiência e imaginação; ➤ Reconhecer a música como parte do quotidiano e as diferentes funções que ela desempenha; ➤ Identificar sons isolados do meio próximo e da natureza e agrupa-los segundo a sua duração; ➤ Interpretar música para descrever histórias ou ideias; ➤ Organizar sequências de movimentos (coreografias elementares) para sequências sonoras e vice-versa; ➤ Reconhecer como é que os diferentes parâmetros musicais são utilizados e combinados para a	➤ Dialogar sobre o meio ambiente sonoro; ➤ Explorar e identificar elementos básicos da música; ➤ Contar e dramatizar histórias; ➤ Usar filmes, histórias, contos tradicionais e poemas que promovam a expressão e sentimentos; ➤ Realizar danças de roda e infantis; ➤ Realizar danças coreografadas; ➤ Utilizar instrumentos para criar ambientes e texturas diferenciadas; ➤ Usar diferentes músicas, histórias e pinturas para desenvolver a capacidade de interpretação das crianças;	➤ Diverso repertório, p. ex.: - Coleção “Vamos cantar... com música a acompanhar”; - Ginásio dos sons; ➤ Tecnologias: gravadores, vídeos e páginas educativas na internet; ➤ Filmes, histórias, contos tradicionais e poemas que promovam a expressão e sentimentos; ➤ Módulos progressivos para o 1.º ciclo de Fernando Paulo Gomes; ➤ Convites a músicos e a pessoas ligadas às artes do espetáculo para participarem em atividades a realizar na sala de aula;

Áreas Curriculares	Competências	Estratégias/actividades	Recursos Educativos
	descrição de situações diversificadas; ➤ Selecionar instrumentos para criar sons e texturas diferenciadas; ➤ Inventar, criar e registar pequenas composições e acompanhamentos; ➤ Participar em danças de roda e infantis (coordenação motora, lateralidade, coordenação espaço temporal); ➤ Participar em danças coreografadas (coordenação motora, lateralidade, coordenação espaço temporal); ➤ Compor e interpretar música, em grupos de dimensão variável, para descrever determinadas pinturas, histórias ou ideias;		
Música teatral (Música, movimento e drama)	➤ Combinar sons, narração, movimento e teatralização musical; ➤ Compreender as diferentes dimensões que compõem um espetáculo músico-teatral; ➤ Reconhece diferentes tipos de espetáculo músico-teatrais de épocas, estilos e culturas; ➤ Cantar, tocar e representar com precisão musical e dramática; ➤ Participação em projetos artísticos diversificados como concertos, recitais e espetáculos músico-teatrais;	➤ Encenar episódios da vida real; ➤ Realizar desfiles, espetáculos músico-teatrais, audições, etc.; ➤ Promover o contacto das crianças com músicos e pessoas ligadas às artes do espetáculo;	➤ Desfiles, espetáculos músico-teatrais, audições; ➤ Visualização de filmes com espetáculos músico-teatrais; ➤ Visualização de espetáculos ao vivo;



Conteúdos Programáticos AEC TIC

1º ano de escolaridade

- Introdução às Técnicas de Informação e Comunicação (TIC).
- Desenho e ilustração 2D e 3D.
- Introdução à internet.
- Segurança na internet.
- Iniciação à programação robótica – Kubo Coding.

2º ano de escolaridade

- Estrutura e funcionamento de um sistema informático.
- Desenho e ilustração 2D e 3D.
- Processador de texto.
- Introdução à internet.
- Segurança na internet.
- Iniciação à programação robótica – Kubo Coding.

3º ano de escolaridade

- Estrutura e funcionamento de um sistema informático.
- Tratamento de imagem 2D e 3D.
- Processador de texto.
- Internet.
- Segurança na internet.
- Correio eletrónico.
- Apresentação multimédia.
- Iniciação à programação robótica – Kubo Coding.

4º ano de escolaridade

- Estrutura e funcionamento de um sistema informático.
- Tratamento de imagem 2D e 3D.
- Processador de texto.
- Internet.
- Segurança na internet.
- Correio eletrónico.
- Apresentação multimédia.
- Iniciação à programação robótica – Kubo Coding.
- Programação robótica avançada – Kubo Coding+.