



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS



Junta de Freguesia de Olivaís

*Serviços de Educação*

*Divisão de Ação Social, Educação e Cidadania*

**ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR**

**PROPOSTA PARA O ANO LETIVO 2020/2021**

*Julho 2020*





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### ÍNDICE

Objeto.....	6
Tema anual 2020/2021 .....	7
Dinâmica.....	8
Atividades Lúdico-Expressivas .....	9
1. Objetivos .....	9
2. Conteúdos.....	10
a) Módulo I - Competências Pessoais e Sociais .....	10
b) Módulo II - Competências Emocionais.....	10
c) Módulo III - Valores e Atitudes.....	11
d) Módulo IV - Descoberta da Arte.....	12
3. Estratégias .....	13
a) Módulo I - Competências Pessoais e Sociais .....	13
b) Módulo II - Competências Emocionais.....	15
c) Módulo III - Valores e Atitudes.....	16
d) Módulo IV - Descoberta da Arte.....	18
4. Estrutura de aula.....	20
Atividade física e desportiva .....	22
1. Objetivos .....	22
2. Conteúdos.....	22
a) Jogos infantis.....	22
b) Perícia e manipulação .....	23
c) Deslocamentos e equilíbrios.....	23
d) Percursos na natureza.....	23
e) Oposição e luta.....	23
f) Dança.....	23
g) Atletismo.....	23



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

h) Basquetebol.....	23
i) Andebol .....	23
j) Voleibol.....	24
k) Futebol .....	24
l) Ginástica .....	24
3. Estratégias .....	24
a) Jogos infantis.....	24
b) Perícia e manipulação .....	24
c) Deslocamentos e equilíbrios.....	25
d) Percursos na natureza.....	25
e) Oposição e luta.....	25
f) Dança .....	25
g) Atletismo.....	25
h) Basquetebol.....	26
i) Andebol .....	26
j) Voleibol.....	26
k) Futebol .....	26
l) Ginástica .....	26
4. Estrutura de aula.....	27
Inglês.....	28
1. Objetivos .....	28
2. Conteúdos.....	28
a) Present yourself;.....	29
b) Classroom rules;.....	29
c) Greetings;.....	29
d) School objects; .....	29
e) Colours: .....	29



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

f) Halloween;	29
g) Pets;	29
h) Numbers from 1 to 20;	29
i) Feelings;	29
j) Christmas;	29
k) Farm animals;	29
l) Family;	29
m) Body parts;	29
n) Carnival;	29
o) Clothes;	29
p) Easter;	29
q) Weather;	29
r) Wild animals;	29
s) Food and drinks;	29
t) Toys;	29
u) Sports/activities.	29
3. Estratégias	29
a) Present yourself	29
b) Classroom rules	30
c) Greetings	30
d) School objects	30
e) Colours	31
f) Halloween	31
g) Pets	31
h) Numbers from 1 to 20	32
i) Feelings	32
j) Christmas	32



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

k) Farm animals.....	32
l) Family.....	33
m) Body parts.....	33
n) Carnival .....	33
o) Clothes .....	34
p) Easter.....	34
q) Weather.....	34
r) Wild animals.....	34
s) Food and drinks.....	35
t) Toys .....	35
u) Sports/activities .....	36
4. Estrutura de aula.....	36





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### OBJETO

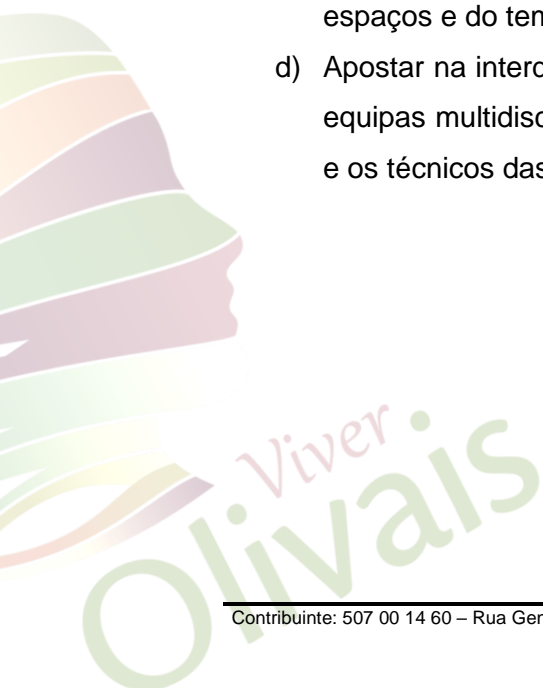
---

Tendo em conta que o currículo não se esgota na dimensão do “saber” e se amplia às dimensões do “saber fazer”, do “saber estar” e do “ser”, onde o trabalho colaborativo, a resolução de problemas, a autonomia e a criatividade se assumem como competências sociais para a adaptação social e para o sucesso educativo dos alunos, a oferta de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) de elevada qualidade torna-se uma prioridade. Neste âmbito, as AEC configuram um importante instrumento orientado para a promoção da igualdade de oportunidades, a redução das assimetrias sociais e o sucesso escolar.

A investigação científica tem vindo a comprovar que brincar e jogar são atividades essenciais para o desenvolvimento cerebral das crianças e jovens, contribuindo de forma determinante para o bem-estar físico, emocional, cognitivo e social.

De acordo com a Portaria n.º 644-A/2015, de 24 de agosto, as AEC são “*atividades de caráter facultativo e de natureza eminentemente lúdica, formativa e cultural*” (art.º 7). Neste sentido, a Junta de Freguesia de Olivaís tem como princípios orientadores:

- a) Valorizar o caráter lúdico das atividades, que se orientam para o desenvolvimento da criatividade e das expressões;
- b) Privilegiar a metodologia de projeto, com o intuito de gerar aprendizagens significativas e uma visão global das situações;
- c) Flexibilizar estratégias de organização do grupo de alunos, da gestão dos espaços e do tempo;
- d) Apostar na interdisciplinaridade, organizando as AEC de forma flexível e criando equipas multidisciplinares, de forma a assegurar a articulação entre os docentes e os técnicos das AEC.





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### TEMA ANUAL 2020/2021

---

Para o ano 2020/2021 a Junta de Freguesia de Olivaís pretende desenvolver o presente projeto com base no tema “Eu sou um bom cidadão?”. As atividades a desenvolver serão direcionadas para o caráter lúdico, onde o principal objetivo é realçar a importância do tempo para brincar e socializar.

A escola apresenta-se como um importante veículo para a aprendizagem e o exercício da cidadania e nela se refletem preocupações transversais à sociedade, que envolvem diferentes dimensões, tais como:

- educação para os direitos humanos e dos animais;
- educação ambiental e sustentabilidade;
- educação rodoviária;
- educação para a igualdade de género;
- educação intercultural;
- educação para o desenvolvimento;
- educação para a segurança e paz;
- educação para a saúde.

A educação para a cidadania visa contribuir para a formação de crianças responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo.





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### DINÂMICA

---

De modo a garantir a implementação plena das áreas e respetivos conteúdos espelhados no presente documento, a Junta de Freguesia de Olivaís aloca um professor sem turma em todos os estabelecimentos de ensino, com o objetivo de orientar a restante equipa técnica, de articular com a equipa docente e restante comunidade educativa. Este professor será, ainda, o elo de ligação entre a escola em que se encontra afeto e os serviços de educação da Junta de Freguesia de Olivaís.

No início do ano letivo será facultado um portefólio a cada escola onde consta toda a informação dos professores alocados (currículos, folha de assiduidade), os horários das diversas turmas e o desenvolvimento dos programas.







## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

# ATIVIDADES LÚDICO-EXPRESSIVAS

---

### 1. Objetivos

---

O presente projeto incide sobre a promoção de competências nos primeiros anos de escolaridade que, através de atividades lúdicas, contribuem para o pleno desenvolvimento da criança, possibilitando-lhe experiências integradas e globalizantes. São experiências que, nesta fase, devem levar as crianças a desenvolver e a potenciar hábitos, destrezas, habilidades, capacidades afetivas e de equilíbrio pessoal, psicomotoras, comunicativas, de relação interpessoal, de inserção social e cognitiva, como a atenção, a concentração, a observação sistemática, a capacidade de expressão verbal, plástica e corporal, a apreciação crítico-construtiva, o diálogo, a interpretação e o uso de símbolos.

As competências identificadas como as mais importantes no futuro são a criatividade, a inteligência emocional, o pensamento crítico, a capacidade de resolução de problemas e de tomada de decisão, a flexibilidade e adaptabilidade.

Neste contexto, é importante a reflexão sobre a preparação das crianças para o futuro e de que forma podemos contribuir para a superação das exigências que as esperam. A criança é influenciada por diversos fatores ao longo do seu desenvolvimento, desde os genes que herdou dos seus pais, ao ambiente físico, social e cultural em que cresce, até às diferentes experiências que a vida lhe proporciona. Assume-se, assim, que todas as crianças são diferentes e têm diferentes ritmos de aprendizagem.

Pretende-se com este projeto que os professores proporcionem um meio, rico e diversificado de experiências às crianças e que estas aprendam e se desenvolvam de uma forma harmoniosa, desenvolvendo as suas potencialidades/capacidades necessárias para os desafios do futuro. A participação em projetos pessoais ou de grupo permitirá à criança desenvolver, de forma pessoal, as suas capacidades expressivas e criativas. Pretende-se que, a apropriação das competências seja realizada de forma progressiva, num aprofundamento constante dos conceitos e estratégias próprias de cada conteúdo. O que se pretende ao nível das aprendizagens é dotar os “Futuros Guardiões do Reino da Terra”, as crianças, de competências e valores com o propósito de adquirir





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

relações positivas entre pares em contexto escolar e, assim, proporcionar as bases de uma aprendizagem bem-sucedida e de uma cidadania autónoma, consciente e solidária, bem como promover o desenvolvimento emocional e social, a capacidade de resolução de problemas e conflitos e, ainda, diminuir problemas de comportamento.

O objetivo geral deste projeto é utilizá-lo como veículo, recorrendo ao uso deste instrumento pedagógico, para a promoção de competências pessoais e sociais junto das crianças, mediante a operacionalização de estratégias lúdicas que visem o crescimento das crianças na tomada da própria identidade, da sua consciência e respeito pelos outros.

### **2. Conteúdos**

#### **a) Módulo I - Competências Pessoais e Sociais**

Acompanhando a evolução e as mudanças socioeconómicas e tecnológicas, verifica-se a necessidade de preparar as crianças para o futuro e a forma que se pode contribuir para se superarem as exigências que as esperam, sendo as competências pessoais e sociais de extrema importância, pois são humanas e impossíveis de serem reproduzidas por máquinas.

As competências pessoais e sociais são fundamentais para o desenvolvimento e para o bem-estar da criança contribuindo para a autoestima, a confiança e a capacidade de comunicação que se relacionam com o sucesso escolar.

#### **b) Módulo II - Competências Emocionais**

##### *Meditação*

A meditação é uma das técnicas mais simples das terapias complementares. Durante os momentos meditativos o cérebro trabalha na sua forma mais subtil e correspondente ao estado de descanso. É neste estado mental que as crianças se encontram mais calmas, serenas, controlam melhor as suas emoções e sentimentos.

Um dos maiores problemas dos alunos é a falta de concentração. Como consequência, alguns acabam por sentir ansiedade, frustração e baixa auto estima, que muitas vezes levam à medicação. Parte desta ansiedade deve-se ao ritmo de vida





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

acelerado que lhes é imposto, à imensa carga de matéria, avaliações, trabalhos de casa, elevada carga horária e o excesso de estímulos da era digital.

A meditação é uma técnica holística e natural que vai permitir às crianças fazer uma melhor gestão intelectual e emocional. Os benefícios da meditação na infância, no desenvolvimento de competências emocionais são o autoconhecimento, a redução da ansiedade, a regulação emocional, uma maior concentração, o desenvolvimento de competências relacionais, como o aumento da empatia e a diminuição de bullying, hábitos mais saudáveis e melhoria cognitiva e escolar.

### *Inteligência emocional*

A inteligência emocional é um dos aspetos mais importantes da criança. Possuir inteligência emocional significa ter a capacidade para perceber, expressar, compreender e regular as emoções. Esta favorece, ainda, o relacionamento com os outros e consigo mesmo, melhora a aprendizagem, facilita a resolução de problemas e favorece o bem-estar pessoal e social. Possuir essa forma assertiva é colocar em prática este conjunto de competências que serão os conhecimentos, capacidades, habilidades para compreender, expressar e controlar as emoções de forma adequada.

Ensinar os alunos a conhecerem e a regularem as suas emoções é a melhor forma de potenciar resultados escolares e resolver problemas de indisciplina. Compreender a utilidade das emoções e o seu significado e saber como usar a emoção são aspetos muito importantes na facilitação emocional. É fundamental para que crianças possam ser mais felizes, produtivas, integradas e capazes de transformar e poderem construir percursos de vida mais saudáveis.

### c) Módulo III - Valores e Atitudes

#### *Filosofia*

A Filosofia é um espaço de questionamento, de problematização, de reflexão, de autoconhecimento e de autonomia, dominado pelas preocupações da infância e do seu mundo. Visa desenvolver as capacidades de raciocínio e do pensamento, assim como,





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

as capacidades de verbalização do pensamento e aspetos cruciais da construção da comunicação, como o confronto de ideias e a reflexão em grupo.

Esta aprendizagem multifacetada da atividade do pensar é feita através da criação de um diálogo e tem como fim promover o pensamento através de uma comunidade de investigação, onde as crianças são encorajadas a falar e a ouvir-se umas às outras e, desta forma, discutir ideias filosóficas.

O objetivo pedagógico não é o de informar as crianças da existência dos filósofos, das suas ideias e obras, mas antes, contribuir para o desenvolvimento e compreensão da linguagem e das capacidades críticas e criativas das crianças de modo a promover o seu pensamento autónomo.

### *Cidadania*

Entende-se como cidadania o conjunto de direitos e deveres exercidos por um indivíduo em sociedade. Para um bom convívio social, exercer a cidadania no dia-a-dia é fundamental. Nas crianças podem evitar-se conflitos e, mais ainda, é mais fácil aprender da maneira correta do que corrigir vícios de linguagem e comportamentos inadequados que já se tornaram enraizados quando adultos.

Enquanto processo educativo, a educação para a cidadania visa contribuir para a formação de crianças responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo.

### d) Módulo IV - Descoberta da Arte

A área das expressões é imprescindível na formação global e equilibrada da criança. A formação integral e harmoniosa abrange o desenvolvimento das suas faculdades físicas e psíquicas, numa correlação com as potencialidades expressivas e criativas. Ao desenhar, pintar, recortar, colar e construir, a criança não só desenvolve a expressão pessoal, como fica, por vezes, surpreendida com as audácias da sua própria imaginação, capaz de associar imagens e ideias, de modo inesperado e imprevisível.





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### **3. Estratégias**

Reflexões e investigações atribuem à atividade lúdica um papel relevante e insubstituível na construção da personalidade. Afirmar-se que as crianças necessitam de brincar para crescer e desenvolver competências, tornando-se mais autoconfiantes, criativas, com capacidade de resolução de problemas, motivadas, alegres e a sentir prazer no que fazem. Num ambiente lúdico, através das relações com os outros e das brincadeiras diversificadas, o espírito explorador e curioso promove as competências necessárias e as crianças terão maior probabilidade de responderem com sucesso às situações reais com que se depararem na vida.

#### **a) Módulo I - Competências Pessoais e Sociais**

- **Expressão Dramática e Corporal/Teatro/Jogos de exploração**

As atividades de exploração do corpo, da voz, do espaço, de objetos, são momentos de enriquecimento das experiências que as crianças, espontaneamente, fazem nos seus jogos.

A exploração de situações imaginárias, a partir de temas sugeridos pelos alunos ou propostos pelo professor, dará oportunidade a que a criança, pela vivência de diferentes papéis se reconheça melhor e entenda melhor o outro.

Os jogos dramáticos permitem que os alunos desenvolvam progressivamente as possibilidades expressivas do corpo — unindo a intencionalidade do gesto e/ou a palavra, à expressão, de um sentimento, ideia ou emoção. Nos jogos dramáticos as crianças desenvolvem ações ligadas a uma história ou a uma personagem que as colocam perante problemas a resolver: problemas de observação, de equilíbrio, de controlo emocional, de afirmação individual, de integração no grupo, de desenvolvimento de uma ideia, de progressão na ação.

Os jogos de exploração devem ser progressivamente complementados por propostas que contribuam para o desenvolvimento da capacidade de relação e comunicação com os outros. No desenrolar das propostas ou projetos desenvolvidos deve haver espaço para a improvisação.



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

A existência de uma caixa de adereços, a manipulação de objetos e de fantoches e a utilização de máscaras estimulam a caracterização de personagens e enriquecem as histórias que as crianças vão construindo. Num jogo dramático estão sempre presentes os sinais exteriores do corpo no espaço, através da mímica, dos gestos, das atitudes, dos movimentos e da utilização de objetos. Nas atividades, as crianças vão-se sensibilizando à utilização de sons, de silêncios e de palavras. A utilização simultânea da dimensão verbal e gestual ganha, aqui, o seu pleno significado.

### ➤ Corpo

Movimento Criativo: A variedade e a riqueza de sugestões, a nível do imaginário, devem ser características das situações propostas para explorar as possibilidades expressivas do corpo. Através de jogos de imaginação, todos do agrado das crianças, deverão ser vivenciadas diferentes formas e atitudes corporais, assim como maneiras pessoais de desenvolver um movimento.

É importante que a criança descubra o seu corpo e o seu “eu”. À medida que se conhece melhor, descobre o significado do mundo exterior e começa a relacionar-se consigo própria. Devemos assim, proporcionar às crianças, através do movimento corporal, vivências que lhe permitam estabelecer as noções de espaço e de tempo.

### ➤ Voz

Explorar as diferentes possibilidades da voz, fazendo variar a emissão sonora e, progressivamente, ir aliando ao som, gestos e movimentos, é desenvolver fatores sempre presentes num jogo dramático.

Desenvolver temas adequados à idade e experiência das crianças, de modo a adquirirem maior confiança na utilização da voz como instrumento essencial à expressão e comunicação.

### ➤ Linguagem

#### ○ Não-verbal



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Motivar os alunos, em interação, a explorar a dimensão não - verbal em improvisações, tendo como ponto de partida, histórias, contos ou situações dramatizadas.

- Verbal

Promover nos alunos o desenvolvimento do processo criativo, propondo improvisações a partir de palavras, imagens, objetos ou de um tema.

- Verbal e Gestual

Estimular, em interação, o desenvolvimento de pequenas improvisações explorando globalmente as suas possibilidades expressivas e, deste modo, utilizando-as para comunicar.

- Espaço

Motivar, progressivamente, o domínio do espaço, incentivando os alunos a utilizar, adaptar e recriar. A partir de uma história ou de uma personagem, os jogos de orientação no espaço, utilizando diferentes níveis e direções, permite explorar diferentes maneiras de se deslocar e utilizar o espaço circundante.

- Objetos

Fomentar a utilização e a transformação imaginária de um ou vários objetos, desenvolvendo estímulos à capacidade de recriar ou inventar personagens e de desenvolver situações. Desenvolver uma noção estética e temporal na construção das personagens, explorando os objetos do “Baú do Teatro”.

### b) Módulo II - Competências Emocionais

- Meditação

- Como meditar;







## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

- Técnicas de respiração;
  - Etapas do processo de meditação;
  - Níveis de meditação.
- 
- Atividades para o desenvolvimento da inteligência emocional
    - Consciência emocional;
    - Controlo emocional;
    - Autonomia emocional;
    - Habilidades sócio emocionais;
    - Habilidades de vida e bem-estar emocional.

### c) Módulo III - Valores e Atitudes

- Filosofia

O diálogo filosófico melhora as competências verbais e argumentativas das crianças. Ensina-as a ouvir com atenção as outras crianças, a explicar com cuidado e clareza as suas ideias, a aceitar críticas e a saber criticar com respeito as ideias dos outros. A filosofia cria uma verdadeira comunidade de comunicação dentro da sala de aula, levando os alunos a viver experiências muito significativas ao nível cognitivo, social e afetivo.

- Eu, os outros e o mundo;
- Noção do corpo;
- Ser-se humano: raparigas e rapazes, crianças e adultos;
- Pensamento lógico e linguagem;
- A vida;
- A realidade;
- Os outros seres vivos;
- As emoções e os sentimentos;
- A amizade;
- A liberdade e o livre-arbítrio;
- O bem e o mal;





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

- A guerra e a paz;
- O trabalho e o dinheiro;
- A arte e a beleza;
- Acreditar e duvidar;
- O pensamento e o saber;
- A felicidade.

### ▪ Cidadania

A escola constitui um importante contexto para a aprendizagem e o exercício da cidadania e nela se refletem dimensões da educação, tais como a educação para os direitos humanos, a educação ambiental, o desenvolvimento sustentável, a educação rodoviária, a educação para a igualdade de género, a educação intercultural, a educação para o desenvolvimento, a educação para a defesa e a segurança/educação para a paz, voluntariado e educação para a saúde e a sexualidade.

- Educação rodoviária: assume -se como um processo de formação ao longo da vida e envolve toda a sociedade com a finalidade de promover comportamentos cívicos e mudar hábitos sociais, de forma a reduzir a sinistralidade rodoviária e assim contribuir para a melhoria da qualidade de vida.
- Educação para a igualdade de género: visa a promoção da igualdade de direitos e deveres dos alunos, através de uma educação livre de preconceitos e de estereótipos de género, de forma a garantir as mesmas oportunidades educativas e opções profissionais e sociais.
- Educação para os direitos humanos: ligada à educação para a cidadania democrática, incidindo especialmente sobre o espectro alargado dos direitos humanos e das liberdades fundamentais, em todos os aspetos da vida das pessoas.
- Voluntariado: visa o envolvimento das crianças e dos jovens em atividades desta natureza, permitindo, de uma forma ativa e tão cedo quanto possível, a compreensão que a defesa de valores fundamentais como o da solidariedade, da entreajuda e do trabalho, contribui para aumentar a qualidade de vida e para impulsionar o desenvolvimento harmonioso da sociedade.





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

- Educação ambiental/desenvolvimento sustentável: pretende promover um processo de consciencialização ambiental, de promoção de valores, de mudança de atitudes e de comportamentos face ao ambiente, de forma a preparar os alunos para o exercício de uma cidadania consciente, dinâmica e informada face às problemáticas ambientais atuais.
- Educação para a saúde e a sexualidade: pretende dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental.
- Educação intercultural: pretende promover o reconhecimento e a valorização da diversidade como uma oportunidade e fonte de aprendizagem para todos, no respeito pela multiculturalidade das sociedades atuais. Pretende-se desenvolver a capacidade de comunicar e incentivar a interação social, criadora de identidades e de sentido de pertença comum à humanidade.

### d) Módulo IV - Descoberta da Arte

No contato com a arte a criança vive uma situação nova, que pode interpretar e recriar à sua maneira, iniciando-se na compreensão das diversas formas de linguagem artística e desenvolvendo a sua sensibilidade estética.

#### ▪ Modelagem e Escultura

As atividades de manipulação e exploração de diferentes materiais moldáveis, tal como amassar, separar, esticar, alisar, de forma a proporcionar explorações sensoriais importantes, a libertação das tensões e o desenvolvimento da motricidade fina. Deverá ser explorada e tirar partido da resistência e plasticidade de terra, areia, barro, massa de cores.

#### ▪ Construções





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Dado que as crianças necessitam de explorar sensorialmente diferentes materiais e objetos, deverá ser promovida a elaboração de construções, que permita a exploração da tridimensionalidade. As construções ajudam a desenvolver a destreza manual e constitui um desafio à capacidade de transformação e criação de novos objetos. O carácter lúdico, geralmente associado a estas atividades, garante o gosto e o empenho dos alunos na resolução de problemas com que são confrontados.

- Desenho

O desenho infantil é uma atividade espontânea. O prazer proporcionado pelo desenrolar do traço é um jogo pessoal que suscita a representação de sensações, experiências e vivências. Sendo uma das atividades fundamentais de expressão, deve ocorrer com bastante frequência e de uma forma livre, permitindo que a criança desenvolva a sua singularidade expressiva. Através da introdução de diferentes materiais/suportes e de atividades sugeridas, nomeadamente ligadas a experiências ocorridas noutras áreas, as crianças deverão aprofundar as suas capacidades de expressão e representação gráficas. Deverá ser explorado o desenho de expressão livre em areia, em terra molhada, no quadro da sala, bem como explorar as possibilidades técnicas de dedos, paus, giz, lápis de cor, lápis de cera, feltros, tintas, pincéis, utilizando suportes de diferentes tamanhos, espessuras, texturas e cores.

- Pintura

Pintar exige um clima de disponibilidade e de liberdade, pelo que deverá ser explorada igualmente a pintura de expressão livre em suportes neutros, bem como explorar as possibilidades técnicas de mãos, esponjas, trinchas, pincéis, pigmentos naturais, guache, anilinas, entre outras.

- Técnicas diversas de expressão

Deverão ser desenvolvidas as capacidades expressivas das crianças através da utilização de diferentes materiais e técnicas, alargando o campo de experiências e o domínio de outras linguagens expressivas, tais como:



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

- Exploração de técnicas de recorte, colagem, dobragem, através do trabalho com diferentes materiais: elementos naturais, lãs, cortiça, tecidos, objetos recuperados, jornal, papel colorido, ilustrações..., rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando... procurando formas, cores, texturas, espessuras. Deverão ser efetuadas composições colando diferentes materiais rasgados, desfiados, cortados bem como fazer dobragens;
- Exploração de diferentes técnicas de impressão, tal como estampar a mão, o pé, elementos naturais, utilizar moldes - positivo e negativo – feitos em cartão, plástico e imprimir com carimbos;
- Tecelagem e costura, através da utilização de técnicas em tapeçarias com diferentes materiais (tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais), desfazer diferentes texturas (tecidos, malhas, cordas, elementos naturais), entrançar, tecer em teares de cartão, colaborar em tapeçarias de elementos cosidos, elaborados a partir de desenhos imaginados pelas crianças.

### **4. Estrutura de aula**

#### **ESTRUTURA DE AULA AEC – ALE – “SER A BRINCAR”**

##### **1 – QUIET TIME**

##### Meditação

“*Quiet Time*”, nome da técnica de meditação na aula, os alunos eliminam a ansiedade do momento presente. Ficam mais calmos e mais focados, mais empáticos entre si e em relação ao professor, o que leva a um aumento da satisfação pessoal, produtividade e aproveitamento.



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

---

### **2 – PREPARAÇÃO DA ATIVIDADE**

Preparação da turma para o início da aula ou introdução do conteúdo principal.

---

### **3 – CONTEÚDO PRINCIPAL**

Tema principal da aula de acordo com os módulos didáticos específicos e estratégias inerentes ao conteúdo.

---

### **4 – DESCONTRAIR**

Descontrair, por intermédio da recreação dirigida pelo professor. Desenvolve a sociabilidade, criatividade e espontaneidade.

---

### **5 – RELAXAMENTO**

Relaxar para repor o equilíbrio interior através da reflexão, silêncio e relaxamento muscular.

---





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### **ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA**

---

#### **1. Objetivos**

---

- Desenvolver as capacidades motoras dos alunos;
- Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras;
- Promover o desenvolvimento integral do aluno, numa perspetiva interdisciplinar, de modo a favorecer o reforço da oferta educativa;
- Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa;
- Fomentar o espírito desportivo e do fair play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes;
- Estimular a tomada de consciência para o usufruto da natureza numa perspetiva da sua preservação.

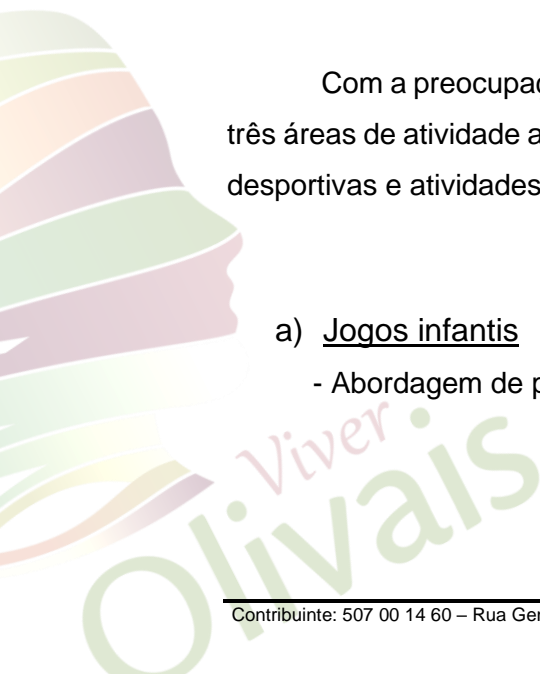
#### **2. Conteúdos**

---

Com a preocupação de conjugar o corpo, o movimento e o jogo, são fundamentais três áreas de atividade a desenvolver durante o ano escolar, atividades físicas, atividades desportivas e atividades rítmicas e expressivas. Destacando-se:

##### **a) Jogos infantis**

- Abordagem de práticas lúdico - motoras associadas à cultura popular.





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

b) Perícia e manipulação

- Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos.

c) Deslocamentos e equilíbrios

- Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades.

d) Percursos na natureza

- Descoberta do meio envolvente através da sua exploração.

e) Oposição e luta

- Domínio de comportamentos de oposição e confronto corporal.

f) Dança

- Realização de movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.

g) Atletismo

- Desenvolvimento das ações motoras básicas: correr, saltar e lançar.

h) Basquetebol

- Desenvolvimento das ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas.

i) Andebol

- Desenvolvimento das ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas.



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### j) Voleibol

- Desenvolvimento das ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas.

### k) Futebol

- Desenvolvimento das ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas.

### l) Ginástica

- Abordagem de destrezas gímnicas: rolamentos, deslocamentos e posições de equilíbrio.

## **3. Estratégias**

### a) Jogos infantis

- Trabalhar a coordenação motora;
- Desenvolver o espírito de cooperação entre os alunos;
- Assimilar e cumprir as regras;
- Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.
- Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e urbana e praticar os jogos.

### b) Perícia e manipulação

- Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes tipos de objetos.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;
- Cooperar com os companheiros nos exercícios, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.







## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### c) Deslocamentos e equilíbrios

- Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.

### d) Percursos na natureza

- Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta e respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambientais;
- Colaborar com a sua equipa, interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa) para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um determinado percurso, mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência.

### e) Oposição e luta

- Domínio de comportamentos de oposição e confronto corporal;
- Ajustar os comportamentos em função das ações e reações do parceiro.

### f) Dança

- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas;
- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.

### g) Atletismo

- Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do atletismo (corridas e estafetas);
- Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do atletismo (saltos e lançamentos).



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### h) Basquetebol

- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;
- Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os elementos da equipa.

### i) Andebol

- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;
- Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os elementos da equipa.

### j) Voleibol

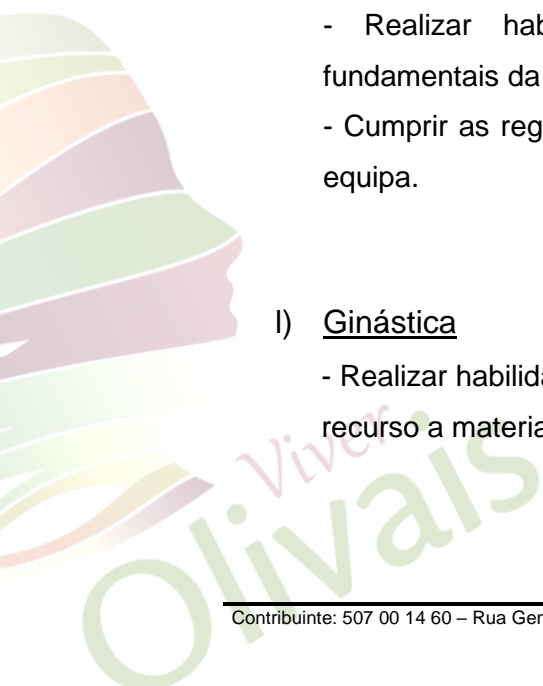
- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;
- Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os elementos da equipa.

### k) Futebol

- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;
- Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os elementos da equipa.

### l) Ginástica

- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências com e sem recurso a materiais.





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### **4. Estrutura de aula**

---

#### **ESTRUTURA DE AULA AEC – AFD**

---

##### **1 – Parte inicial (10 min)**

O professor faz o aquecimento que deve ser progressivo em termos de intensidade (pode utilizar no aquecimento, conteúdos da aula anterior, funcionando assim, como uma revisão da última aula ou então incluir uma atividade que estimule partes do corpo, que serão utilizadas com maior frequência ao longo da aula), não esquecendo o aquecimento articular.

---

##### **2 – Parte principal (40 min)**

Situações de aprendizagem e/ou aperfeiçoamento das habilidades motoras.

---

##### **3 – Parte final (5 a 10 min)**

Deve ser divertida, incluir alongamentos e uma fase de relaxamento, onde deve ser estimulado o interesse e a motivação dos alunos para a próxima aula.

---





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

# **INGLÊS**

---

## **1. Objetivos**

---

O Inglês é uma língua internacional, não só utilizada no mundo do trabalho, mas também como forma de comunicação, estando presente no dia-a-dia de todos, inclusive dos alunos que desde muito cedo estão em contacto com a língua inglesa através do meio que os rodeia.

No programa de Inglês, tendo em conta e respeitando as orientações programáticas do Ministério da Educação, envolvemos os alunos numa aprendizagem lúdica, trabalhando as quatro competências principais: a compreensão oral, a compreensão escrita, a produção oral e a produção escrita.

- Sensibilizar para a diversidade linguística e cultural;
- Fomentar uma relação positiva com a aprendizagem da língua inglesa;
- Compreender e reproduzir enunciados orais na língua inglesa;
- Compreender e reproduzir enunciados escritos na língua inglesa;
- Aprender num contexto lúdico, criativo e livre.

## **2. Conteúdos**

---

Seguindo a proposta do Ministério da Educação, os conteúdos a abordar são:





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

- a) Present yourself;
- b) Classroom rules;
- c) Greetings;
- d) School objects;
- e) Colours;
- f) Halloween;
- g) Pets;
- h) Numbers from 1 to 20;
- i) Feelings;
- j) Christmas;
- k) Farm animals;
- l) Family;
- m) Body parts;
- n) Carnival;
- o) Clothes;
- p) Easter;
- q) Weather;
- r) Wild animals;
- s) Food and drinks;
- t) Toys;
- u) Sports/activities.

### **3. Estratégias**

---

- a) Present yourself
  - Identificar-se aos colegas;
  - Apresentar amigos;
  - Ouvir e reproduzir canções em inglês;





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

- Ouvir e repetir diálogos;
- Dramatizar pequenas situações;
- Trabalhar em grupo.

### b) Classroom rules

- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Ouvir e repetir diálogos;
- Dramatizar pequenas situações;
- Trabalhar em grupo.

### c) Greetings

- Cumprimentar os colegas;
- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Ouvir e repetir diálogos;
- Dramatizar pequenas situações;
- Trabalhar em grupo.

### d) School objects

- Identificar o material escolar;
- Participar em jogos;
- Participar em diálogos;
- Ouvir e repetir os nomes do material escolar;
- Desenhar e pintar;
- Trabalhar em grupo.



## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### e) Colours

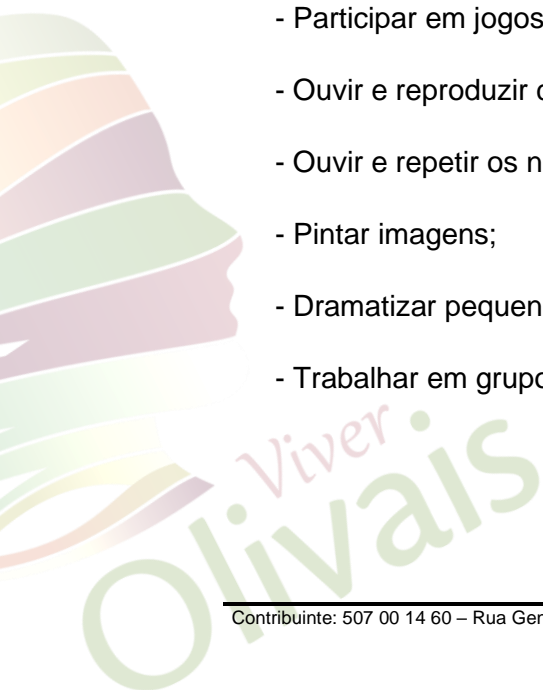
- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Ouvir e repetir as cores;
- Pintar imagens;
- Desenhar;
- Dramatizar pequenas situações;
- Trabalhar em grupo.

### f) Halloween

- Participar em jogos;
- Trabalhar em grupo;
- Desenhar e pintar;
- Legendar imagens.

### g) Pets

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês sobre animais;
- Ouvir e repetir os nomes dos animais;
- Pintar imagens;
- Dramatizar pequenas situações;
- Trabalhar em grupo.





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### h) Numbers from 1 to 20

- Contar imagens e objetos;
- Colorir números;
- Participar em jogos;
- Ouvir e repetir os números;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês sobre os números;
- Trabalhar em grupo.

### i) Feelings

- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Identificar diferentes emoções em várias personagens;
- Desenhar personagens de forma expressiva;
- Dramatizar pequenas situações;
- Trabalhar em grupo.

### j) Christmas

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Trabalhar em grupo;
- Desenhar e pintar;
- Legendar imagens.

### k) Farm animals

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

- Ouvir e repetir os nomes dos animais;
- Desenhar e pintar;
- Corresponder figuras e sons;
- Dramatizar pequenas situações;
- Trabalhar em grupo.

### l) Family

- Identificar e desenhar elementos da família;
- Construir uma árvore genealógica;
- Participar em jogos;
- Participar em diálogos;
- Trabalhar em grupo.

### m) Body parts

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Ouvir e repetir os nomes das partes do corpo;
- Pintar imagens;
- Desenhar;
- Repetir movimentos utilizando as partes do corpo mencionadas;
- Trabalhar em grupo.

### n) Carnival

- Desenvolver jogos;
- Dramatizar pequenas situações;





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

- Trabalhar em grupo.

### o) Clothes

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Ouvir e repetir várias peças de vestuário;
- Desenhar e pintar;
- Trabalhar em grupo.

### p) Easter

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Desenhar e pintar;
- Legendar imagens.

### q) Weather

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Dramatizar pequenas situações;
- Trabalhar em grupo;
- Descrever e registar o estado do tempo.

### r) Wild animals

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

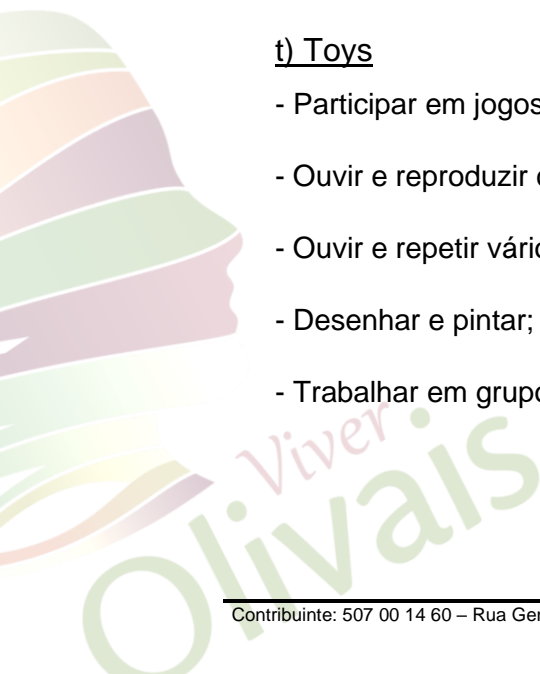
- Ouvir e repetir os nomes dos animais;
- Pintar imagens;
- Dramatizar pequenas situações;
- Trabalhar em grupo;
- Desenhar;
- Trabalhar um conto;
- Corresponder figuras a sons.

### s) Food and drinks

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Ouvir e repetir vários alimentos;
- Ouvir e repetir várias bebidas;
- Desenhar e pintar;
- Construir um menu;
- Trabalhar em grupo.

### t) Toys

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Ouvir e repetir vários brinquedos;
- Desenhar e pintar;
- Trabalhar em grupo.





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

### u) Sports/activities

- Participar em jogos;
- Ouvir e reproduzir canções em inglês;
- Ouvir e repetir os nomes de algumas atividades desportivas;
- Desenhar e pintar;
- Trabalhar em grupo.

### 4. Estrutura de aula

---

#### **ESTRUTURA DE AULA AEC – Inglês**

---

##### **1 – Preparação da atividade**

Preparação da turma para o início da aula ou introdução do conteúdo principal.

---

##### **2 – Conteúdo principal**

Tema principal da aula de acordo com os conteúdos específicos e estratégias inerentes aos mesmos.

---

##### **3 – Parte final**

Momento de relaxamento, onde deve ser estimulado o interesse a motivação dos alunos para a próxima aula.

---

