



1.º CICLO



DOCUMENTO ORIENTADOR PARA AS ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO
CURRICULAR



APRENDER A CRESCER

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

EDUCAÇÃO MUSICAL



ANO LETIVO

2021-2022



APRENDER A CRESCER

Introdução:

Através da AEC, “Aprender a Crescer”, pretende-se que os alunos do 1º ciclo desenvolvam as competências socio emocionais, consideradas essenciais para o seu desenvolvimento global e inclusão escolar e social. Propõe-se assim, que através de um conjunto de estratégias e dinâmicas com carácter lúdico-pedagógico, as crianças adquiram os conhecimentos, capacidades e atitudes necessários para compreender, expressar e controlar as suas emoções de forma adequada ao longo do seu processo de desenvolvimento. Considera-se fundamental criar um ambiente seguro e agradável onde as crianças se sintam bem e confiantes.

Em cada ano de escolaridade deve procurar-se desenvolver as diversas aprendizagens recorrendo a estratégias e dinâmicas ajustadas a cada nível de desenvolvimento pelo que é necessário promover uma interação entre o professor da AEC e o Professor Títular de Turma de modo a realizar um planeamento ajustado às necessidades de cada ano / turma.

Aprender a Crescer – 1º, 2º, 3º e 4º anos			
Domínios	Aprendizagens a desenvolver	Situações de Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação
Emoções Autoconhecimento e consciência emocional	Reconhecer as emoções pelas expressões faciais Adquirir vocabulário emocional Reconhecer as emoções próprias e dos outros Expressar emoções Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional Desenvolver autoestima Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única Desenvolver atitudes positivas e de responsabilidade Desenvolver uma imagem positiva de si próprio Desenvolver a criatividade e a valorização pessoal Aceitar as suas emoções e sentimentos	Utilizar estratégias e dinâmicas diversificadas que envolvam as crianças tais como: Jogos Role-playing Histórias Filmes Teatro Música Outras expressões Aprendizagem colaborativa Modelagem Discussão em grupo Tempestade de ideias (brainstorming) Feedback construtivo	Observação direta Reflexão final conjunta Registo da evolução dos alunos Questionários (antes e após a intervenção)



<p>Autocontrolo e Autorregulação emocional</p>	<p>Desenvolver as capacidades de gestão das emoções</p> <p>Adquirir competências de autocontrolo e autorregulação emocionais</p> <p>Aprender a relaxar/ descontraír</p> <p>Identificar várias formas de acalmar</p> <p>Aprender a controlar os impulsos emocionais, ou seja, a impulsividade</p>	<p>Estratégias de respiração e relaxamento</p> <p>Estratégias de focar a atenção</p> <p>Outras a definir em função dos objetivos e experiência do dinamizado</p>	
---	--	--	--

Aprender a Crescer – 1º, 2º, 3º e 4º anos (continuação)			
Domínios	Aprendizagens a desenvolver	Situções de Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação
<p>Autocontrolo e Autorregulação emocional</p>	<p>Aprender a lidar com as emoções negativas</p> <p>Aprender a reagir a diferentes situações do dia-a-dia</p> <p>Aprender a lidar com as frustrações</p> <p>Aprender a ser assertivo</p>		
<p>Consciência social</p> <p>Conhecimento do outro</p> <p>Autonomia sócio emocional</p>	<p>Desenvolver o conhecimento do outro</p> <p>Aprender a reconhecer as emoções nos outros</p> <p>Desenvolver sentimentos de empatia</p> <p>Aprender a valorizar o outro</p> <p>Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pela diferença</p>		
<p>Competências de relacionamento interpessoal</p>	<p>Aprender a comunicar/ expressar as suas emoções</p> <p>Reconhecer a importância de estabelecer relações positivas com o outro</p> <p>Desenvolver a comunicação</p> <p>Desenvolver a capacidade de gerir as emoções de forma adequada na relação com o outro</p> <p>Aprender o valor do trabalho colaborativo</p> <p>Aprender a ser solidário</p>		
	<p>Identificar e aprender a enfrentar de forma satisfatória os conflitos quotidianos</p>		



<p>Competências de tomada de decisão</p> <p>Assertividade</p>	<p>Reconhecer causas e consequências de diferentes situações</p> <p>Saber distinguir Assertividade de Agressividade versus Passividade</p> <p>Aprender a reagir assertivamente face situações diversas</p> <p>Treinar a capacidade de resolução de problemas e de tomar decisões</p>		
---	--	--	--

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Introdução:

Através da AEC, “Atividade Física e Desportiva”, pretende-se que os alunos do 1º ciclo possam aprender e aperfeiçoar uma série de habilidades que funcionam como um enriquecimento curricular e não como uma substituição da disciplina de Expressão Físico Motora.

Em cada ano de escolaridade deve procurar-se desenvolver as capacidades psicomotoras em função dos estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo dos alunos. Para isso, devem promover-se variadas situações de aprendizagem, preferencialmente lúdicas, que permitam aos alunos aumentar o seu repertório motor e melhorar a sua motricidade.

É necessário, após uma avaliação diagnóstica, promover uma interação entre o professor da AEC e o Professor Titular de Turma de modo a realizar um planeamento ajustado às necessidades de cada uma das turmas, ou seja, há que fazer uma gestão dos conteúdos adaptando-os ao ano, à turma e a cada um dos alunos tendo em conta os recursos (materiais e espaciais) existentes em cada estabelecimento de ensino.

A “Atividade Física e Desportiva” proporcionada aos alunos que frequentam as escolas do 1º ciclo do AESO deve ser eclética e pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos mesmos.

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 1º, 2º, 3º e 4º anos			
Domínios	Aprendizagens a desenvolver	Situações de Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação
Atividades Físicas	O aluno deve ficar capaz de, em concurso individual, a pares e estafetas realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.	Exercício Individual	Observação Direta
	Em concurso individual, a pares e percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS através de ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	Exercício em grupo Sequência de habilidades Situações de jogo	Ficha de registo (final de cada semestre)
	Participar em JOGOS/JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS , 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 em jogos coletivos com bola, jogos de	Situações de exploração dos movimentos Estafetas Circuitos Percursos	



	<p>perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p> <p>Em percursos diversificados e em combinações que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p>		
--	--	--	--

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA – 1º, 2º, 3º e 4º anos (continuação)			
Domínios	Aprendizagens a desenvolver	Situações de Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação
Atividades Físicas	<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação.</p> <p>Realizar as habilidades da PATINAGEM, patinando com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações, no sentido de orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</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>		

EDUCAÇÃO MUSICAL

Introdução:

A AEC, “Educação Musical” centra-se na voz e no canto interligando-se com o corpo e o movimento. A audição, a análise e discussão de repertório, as práticas instrumentais, a pesquisa, a experimentação e a criação fazem, igualmente, parte deste processo.

Através de abordagens sensoriais o aluno vivencia o processo artístico relacionando-o com contextos sociais, culturais, históricos e estéticos. Estes contextos ligam-se a áreas de saber diferenciadas nomeadamente a outras artes e áreas científicas, humanistas e tecnológicas. A valorização do património cultural, nomeadamente o património musical português, deve ser tida em conta.

Para além do desenvolvimento da criatividade e imaginação, pretende-se o alargamento do quadro de referências artísticas e culturais. Para tal o “Ensino da Música” deve promover um ambiente educativo de conhecimento, interação e respeito pelo outro.

EDUCAÇÃO MUSICAL – 1º, 2º, 3º e 4º anos			
Domínios	Aprendizagens a desenvolver	Situações de Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação
Interpretação e comunicação	<p>Canta individualmente e em grupo, canções e melodias de diferentes épocas, estilos e culturas musicais utilizando a memória e a leitura musical;</p> <p>Toca instrumentos convencionais e não convencionais, individualmente e em grupo, na interpretação de música instrumental ou vocal acompanhada;</p> <p>Interpreta obras musicais que interliguem diferentes formas de arte;</p> <p>Apresenta e interpreta publicamente, na escola e/ou comunidade, obras vocais e instrumentais.</p>	<p>Jogos de exploração vocal, tendo em conta conteúdos: tímbricos, melódicos e rítmicos;</p> <p>Execução de lengalengas e trava-línguas</p> <p>Canções didáticas (diferentes línguas), tradicionais e de roda;</p> <p>Utilização do corpo em atividades de exploração tímbrica e rítmica;</p> <p>Execução de movimentos e coreografias elementares</p> <p>Utilização de instrumentos convencionais e não convencionais;</p> <p>Introdução à Flauta de Bísel – dedilhação Alemã (3ºe 4º ano)</p>	



<p>Criação e experimentação</p>	<p>Explora e organiza diferentes tipos de materiais sonoros para expressar determinadas ideias, sentimentos e atmosferas, partindo da sua experiência e imaginação;</p> <p>Explora ideias sonoras e musicais partindo de determinados estímulos e temáticas;</p> <p>Inventa, cria e regista pequenas composições e acompanhamentos;</p> <p>Regista em suportes áudio e vídeo as criações realizadas para avaliação e aperfeiçoamento.</p>	<p>Criação de ambientes sonoros;</p> <p>Construção de instrumentos convencionais e não convencionais;</p> <p>Criação e experimentação de elementos coreográficos;</p> <p>Criação de registos em suporte áudio e vídeo.</p>	<p>Observação direta de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empenho; - Participação nas atividades; <p>Grelha de registo.</p>
<p>Perceção sonora e musical</p>	<p>Identifica auditivamente características rítmicas, melódicas, harmónicas e formais;</p> <p>Identifica auditivamente e visualmente os instrumentos musicais;</p>	<p>Jogos de exploração auditiva;</p> <p>Jogos de identificação auditiva e visual de instrumentos musicais;</p> <p>Registo e leitura de diferentes representações melódicas rítmicas;</p>	<p>.</p> <p>.</p>

<p>EDUCAÇÃO MUSICAL – 1º, 2º, 3º e 4º anos (continuação)</p>			
<p>Domínios</p>	<p>Aprendizagens a desenvolver</p>	<p>Situações de Aprendizagem</p>	<p>Instrumentos de Avaliação</p>
	<p>Descodifica notação convencional e não convencional;</p> <p>Utiliza vocabulário e simbologias apropriadas para descrever e comparar diferentes tipos de sons e peças musicais.</p>	<p>Registo, com simbologia adequada, dos elementos musicais básicos na pauta musical (3º e 4º ano)</p>	
<p>Culturas musicais nos contextos</p>	<p>Reconhece a música como parte do quotidiano e as diferentes funções que ela desempenha;</p> <p>Identifica estilos, épocas e culturas musicais diferenciadas e os contextos onde se inserem;</p> <p>Recolhe informação sobre processos vários de criação e interpretação de diferentes tipos de música.</p>	<p>Criação de momentos de identificação de diferentes estilos musicais e sua contextualização;</p> <p>Criação de momentos de reflexão/opinião acerca de produções musicais;</p> <p>Seleção de informação musical pertinente.</p>	

Documento elaborado com base em:

Orientações Programáticas AEC - Ensino da Música- Direção Geral da

Educação <https://www.dge.mec.pt/orientacoes-programati>