

**PERFIL DE APRENDIZAGENS POR  
DISCIPLINAS**

Departamento do 1º ciclo – Conselho do 1º ano

2016/2017

Conselho de ano

## Perfil de Aprendizagens Específicas 1.º Ano

### Português

Domínio	Objetivo	O aluno deve ser capaz de:
Oralidade	<b>Respeitar regras da interação discursiva.</b>	Escutar os outros e esperar pela sua vez para falar.
		Respeitar o princípio de cortesia.
	<b>Escutar discursos breves para aprender e construir conhecimentos.</b>	Reconhecer padrões de entoação e ritmo (exemplo: perguntas, afirmações).
		Assinalar palavras desconhecidas.
		Cumprir instruções.
		Referir o essencial de um pequeno texto ouvido.
	<b>Produzir um discurso oral com correção.</b>	Falar de forma clara e audível.
		Articular corretamente palavras.
		Usar vocabulário adequado ao tema e à situação.
		Construir frases com graus de complexidade crescente.
	<b>Produzir discursos com diferentes finalidades tendo em conta a situação e o interlocutor.</b>	Responder adequadamente a perguntas.
		Formular perguntas e pedidos.
Partilhar ideias e sentimentos.		
Leitura e escrita	<b>Desenvolver a consciência fonológica e operar com fonemas.</b>	Discriminar pares mínimos (pares de palavras que diferem por um único fonema).
		Repetir imediatamente depois da apresentação oral, sem erros de identidade ou de ordem, palavras e pseudopalavras constituídas por pelo menos 3 sílabas: CV (consoante-vogal) ou CCV (consoante-consoante-vogal).
		Contar o número de sílabas numa palavra de 2, 3 ou 4 sílabas.
		Repetir uma palavra ou pseudopalavra dissilábica sem dizer a primeira sílaba.
		Decidir qual de duas palavras apresentadas oralmente é mais longa (referentes de diferentes tamanhos, por exemplo “cão” – “borboleta”).
		Indicar desenhos de objetos cujos nomes começam pelo mesmo fonema.
		Repetir uma sílaba CV (consoante-vogal) ou CVC (consoante-vogal consoante) pronunciada pelo professor, sem o primeiro fonema.
		Repetir uma sílaba V (vogal) ou VC (vogal-consoante), juntando no início uma consoante sugerida previamente pelo professor, de maneira a produzir uma sílaba CV (consoante-vogal) ou CVC (consoante-vogal-consoante), respetivamente.
	<b>Conhecer o alfabeto e os grafemas.</b>	Reunir numa sílaba os primeiros fonemas de duas palavras (por exemplo, “lápis usado” → “lu”), demonstrando alguma capacidade de segmentação e de integração de consoante e vogal.
		Nomear a totalidade das letras do alfabeto e pronunciar os respetivos segmentos fónicos (realização dos valores fonológicos).
		Fazer corresponder as formas, minúscula e maiúscula, da maioria das letras do alfabeto.
		Recitar o alfabeto na ordem das letras, sem cometer erros de posição relativa.
		Escrever as letras do alfabeto, nas formas minúscula e maiúscula, em resposta ao nome da letra ou ao segmento fónico que corresponde habitualmente à letra.
		Pronunciar o(s) segmento(s) fónico(s) de, pelo menos, cerca de ¾ dos grafemas com acento ou diacrítico (acentos gráficos, cedilha til...) e dos dígrafos e ditongos.
	<b>Ler em voz alta palavras, pseudopalavras e textos.</b>	Escrever pelo menos metade dos dígrafos e ditongos, quando solicitados pelo valor fonológico correspondente.
		Ler pelo menos 45 de 60 pseudopalavras (sequências de letras que não têm significado mas que poderiam ser palavras em português) monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas (em 4 sessões de 15 pseudopalavras cada).
		Ler corretamente, por minuto, no mínimo, 25 pseudopalavras derivadas de palavras.
		Ler pelo menos 50 em 60 palavras monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas regulares e 5 de uma lista de 15 palavras irregulares.
		Ler corretamente, por minuto, no mínimo 40 palavras de uma lista de palavras de um texto apresentadas quase aleatoriamente.
	<b>Ler textos diversos.</b>	Ler um texto com articulação e entoação razoavelmente corretas e uma velocidade de leitura de, no mínimo, 55 palavras por minuto.
		Ler pequenos textos narrativos, poemas e banda desenhada.
	<b>Apropriar-se de novos vocábulos.</b>	Reconhecer o significado de novas palavras relativas a temas do quotidiano, áreas de interesse dos alunos e conhecimento do mundo (por exemplo, casa, família, alimentação, escola, vestuário, festas, jogos e brincadeiras, animais, jardim, cidade, campo)
		Identificar, por expressões de sentido equivalente, informações contidas explicitamente em pequenos textos narrativos, informativos ou descritivos, de cerca de 100 palavras.
<b>Organizar a informação de um texto lido.</b>	Relacionar diferentes informações contidas no mesmo texto, de maneira a pôr em evidência a sequência temporal de acontecimentos e mudanças de lugar.	

Domínio	Objetivo	O aluno deve ser capaz de:
		Identificar o tema ou o assunto do texto (do que trata).
		Referir, em poucas palavras, os aspetos nucleares do texto.
	<b>Relacionar o texto com conhecimentos anteriores.</b>	Escolher, em tempo limitado, entre diferentes frases escritas, a que contempla informação contida num texto curto, de 30 a 50 palavras, lido anteriormente.
		Interpretar as intenções e as emoções das personagens de uma história.
	<b>Monitorizar a compreensão.</b>	Sublinhar no texto as frases não compreendidas e as palavras desconhecidas e pedir esclarecimento e informação ao professor e aos colegas.
	<b>Desenvolver o conhecimento da ortografia.</b>	Escrever corretamente a grande maioria das sílabas CV, CVC e CCV, em situação de ditado.
		Escrever corretamente mais de metade de uma lista de 60 pseudopalavras monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas.
		Escrever corretamente cerca de 45 de uma lista de 60 palavras e 5 de uma lista de 15 palavras irregulares, em situação de ditado.
		Escrever corretamente os grafemas que dependem do contexto em que se encontram.
		Elaborar e escrever uma frase simples respeitando as regras de correspondência fonema-grafema.
	<b>Mobilizar o conhecimento da pontuação.</b>	Detetar eventuais erros ao comparar a sua própria produção com a frase escrita corretamente.
	<b>Mobilizar o conhecimento da pontuação.</b>	Identificar e utilizar adequadamente os seguintes sinais de pontuação: ponto final e ponto de interrogação.
	<b>Transcrever e escrever textos</b>	Transcrever um texto curto apresentado em letra de imprensa em escrita cursiva legível, de maneira fluente ou, pelo menos, sílaba a sílaba, respeitando acentos e espaços entre as palavras.
Transcrever em letra de imprensa, utilizando o teclado de um computador, um texto de 5 linhas apresentado em letra cursiva.		
Legendar imagens.		
Escrever textos de 3 a 4 frases (por exemplo, apresentando-se, caracterizando alguém ou referindo o essencial de um texto lido)		
Iniciação à Educação Literária	<b>Ouvir ler e ler textos literários.</b>	Ouvir ler e ler obras de literatura para a infância e textos da tradição popular.
	<b>Compreender o essencial dos textos escutados e lidos. (v. Lista em anexo)</b>	Identificar, em textos, palavras que rimam.
		Antecipar conteúdos com base nas ilustrações e no título.
		Antecipar conteúdos, mobilizando conhecimentos prévios.
		Identificar, em textos, palavras que rimam.
	<b>Ler para apreciar textos literários. (v. Lista em anexo e Listagem PNL)</b>	Recontar uma história ouvida.
		Ouvir ler e ler obras de literatura para a infância e textos da tradição popular.
	<b>Ler em termos pessoais. (v. Listagem PNL)</b>	Exprimir sentimentos e emoções provocados pela leitura de textos.
		Ler, por iniciativa própria, textos disponibilizados na Biblioteca Escolar.
	<b>Dizer e contar, em termos pessoais e criativos.</b>	Escolher, com orientação do professor, textos de acordo com os seus interesses pessoais.
Dizer trava-línguas e pequenas lengalengas.		
Dizer pequenos poemas memorizados.		
Contar pequenas histórias inventadas.		
		Recriar pequenos textos em diferentes formas de expressão (verbal, musical, plástica, gestual e corporal).
Gramática	<b>Descobrir regularidades no funcionamento da língua.</b>	Formar femininos e masculinos de nomes e adjetivos de flexão regular (de índice temático -o ou -a).
		Formar singulares e plurais dos nomes e adjetivos que seguem a regra geral (acrescentar -s ao singular), incluindo os que terminam em -m e fazem o plural em -ns (fim, bom, etc).
	<b>Compreender formas de organização do léxico.</b>	A partir de atividades de oralidade verificar que há palavras que têm significado semelhante e outras que tem significado oposto.

## Matemática

Domínio	Subdomínio	Objetivo geral	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
Números e Operações	Números Naturais	Contar até 100	Verificar que dois conjuntos têm o mesmo número de elementos ou determinar qual dos dois é mais numeroso utilizando correspondências um a um.
			Saber de memória a sequência dos nomes dos números naturais até vinte e utilizar corretamente os numerais do sistema decimal para os representar.
			Contar até vinte objetos e reconhecer que o resultado final não depende da ordem de contagem escolhida.
			Associar pela contagem diferentes conjuntos ao mesmo número natural, o conjunto vazio ao número zero e reconhecer que um conjunto tem menor número de elementos que outro se o resultado da contagem do primeiro for anterior, na ordem natural, ao resultado da contagem do segundo.
	Sistema de Numeração Decimal	Descodificar o sistema de numeração decimal	Designar dez unidades por uma dezena e reconhecer que na representação «10» o algarismo «1» se encontra numa nova posição marcada pela colocação do «0».
			Saber que os números naturais entre 11 e 19 são compostos por uma dezena e uma, duas, três, quatro, cinco, seis, sete, oito ou nove unidades.
			Ler e representar qualquer número natural até 100, identificando o valor posicional dos algarismos que o compõem.
			Compara números naturais até 100 tirando partido do valor posicional dos algarismos e utilizar corretamente os símbolos “<” e “>”.
	Adição	Adicionar números naturais	Saber que o sucessor de um número na ordem natural é igual a esse número mais 1.
			Efetuar adições envolvendo números naturais até 20, por manipulação de objetos ou recorrendo a desenhos e esquemas.
			Reconhecer que a soma de qualquer número com zero é igual a esse número.
			Utilizar corretamente os símbolos «+» e «=».
			Adicionar fluentemente dois números de um algarismo.
			Decompor um número natural inferior a 100 na soma das dezenas com as unidades.
			Decompor um número natural até 20 em somas de dois ou mais números de um algarismo.
		Adicionar mentalmente um número de dois algarismos com um número de um algarismo e um número de dois algarismos com um número de dois algarismos terminado em 0, nos casos em que a soma é inferior a 100.	
		Adicionar dois quaisquer números naturais cuja soma seja inferior a 100, adicionando dezenas com dezenas, unidades com unidades com composição de dez unidades em uma dezena quando necessário, e privilegiando a representação vertical do cálculo.	
		Resolver problemas	Resolver problemas de um passo envolvendo situações de juntar ou acrescentar.
Subtração	Subtrair números naturais	Efetuar subtrações envolvendo números naturais até 20 por manipulação de objetos ou recorrendo a desenhos e esquemas.	
		Utilizar corretamente o símbolo «-» e os termos «aditivo» e «subtrativo».	
		Relacionar a subtração com a adição, identificando a diferença entre dois números como o número que se deve adicionar ao subtrativo para obter o aditivo.	
		Efetuar a subtração de dois números por contagens progressivas ou regressivas de, no máximo, nove unidades.	
		Subtrair de um número natural até 100 um dado número de dezenas.	
	Efetuar a subtração de dois números naturais até 100, decompondo o subtrativo em dezenas e unidades.		
Resolver problemas	Resolver problemas de um passo envolvendo situações de retirar ou comparar.		
Geometria e Medida	Localização e orientação no espaço	Situat-se e situar objetos no espaço	Utilizar corretamente o vocabulário próprio das relações de posição de dois objetos.
			Reconhecer que um objeto está situado à frente de outro quando o oculta total ou parcialmente da vista de quem observa e utilizar corretamente as expressões «à frente de» e «por detrás de».
			Reconhecer que se um objeto estiver à frente de outro então o primeiro está mais perto do observador e utilizar corretamente as expressões «mais perto» e «mais longe».
			Identificar alinhamentos de três ou mais objetos (incluindo ou não o observador) e utilizar adequadamente neste contexto as expressões «situado entre», «mais distante de», «mais próximo de» e outras equivalentes.
			Utilizar o termo «ponto» para identificar a posição de um objeto de dimensões desprezáveis e efetuar e reconhecer representações de pontos alinhados e não alinhados.
			Comparar distâncias entre pares de objetos e de pontos utilizando deslocamentos de objetos rígidos e utilizar adequadamente neste contexto as expressões «à mesma distância», «igualmente próximo», «mais distantes», «mais próximos» e outras equivalentes.
			Identificar figuras geométricas como “geometricamente iguais”, ou simplesmente “iguais”, quando podem ser levadas a ocupar a mesma região do espaço por deslocamentos rígidos.
	Figuras Geométricas	Reconhecer e representar formas geométricas	Identificar partes retilíneas de objetos e desenhos, representar segmentos de reta sabendo que são constituídos por pontos alinhados e utilizar corretamente os termos «segmento de reta», «extremos (ou extremidades) do segmento de reta» e «pontos do segmento de reta».
			Identificar pares de segmentos de reta com o mesmo comprimento como aqueles cujos extremos estão à mesma distância e saber que são geometricamente iguais.
			Identificar partes planas de objetos verificando que de certa perspetiva podem ser vistas como retilíneas.
			Reconhecer partes planas de objetos em posições variadas.
			Identificar, em objetos, retângulos e quadrados com dois lados em posição vertical e os outros

Domínio	Subdomínio	Objetivo geral	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
			dois em posição horizontal e reconhecer o quadrado como caso particular do retângulo.
			Identificar triângulos, retângulos, quadrados, circunferências e círculos em posições variadas e utilizar corretamente os termos «lado» e «vértice».
			Representar triângulos e, em grelha quadriculada, retângulos e quadrados.
			Identificar cubos, paralelepípedos retângulos, cilindros e esferas.
		Medir distâncias e comprimentos	Utilizar um objeto rígido com dois pontos nele fixados para medir distâncias e comprimentos que possam ser expressos como números naturais e utilizar corretamente neste contexto a expressão «unidade de comprimento».
			Reconhecer que a medida da distância entre dois pontos e portanto a medida do comprimento do segmento de reta por eles determinado depende da unidade de comprimento.
			Efetuar medições referindo a unidade de comprimento utilizada.
			Comparar distâncias e comprimentos utilizando as respetivas medidas, fixada uma mesma unidade de comprimento.
		Medir áreas	Reconhecer, num quadriculado, figuras equidecomponíveis.
			Reconhecer que duas figuras equidecomponíveis têm a mesma área e designá-las por figuras «equivalentes».
			Comparar áreas de figuras por sobreposição, decompondo-as previamente se necessário.
		Medir o tempo	Utilizar corretamente o vocabulário próprio das relações temporais.
	Reconhecer o caráter cíclico de determinados fenómenos naturais e utilizá-los para contar o tempo.		
	Utilizar e relacionar corretamente os termos <i>dia, semana, mês e ano</i> .		
	Contar dinheiro	Conhecer o nome dos dias da semana e dos meses do ano.	
		Reconhecer as diferentes moedas e notas do sistema monetário da Área do Euro.	
Saber que 1 euro é composto por 100 cêntimos.			
Ler quantias de dinheiro decompostas em euros e cêntimos envolvendo números até 100.			
Medida	Medir distâncias e comprimentos	Efetuar contagens de quantias de dinheiro envolvendo números até 100, utilizando apenas euros ou apenas cêntimos.	
		Ordenar moedas de cêntimos de euro segundo o respetivo valor.	
		Utilizar um objeto rígido com dois pontos nele fixados para medir distâncias e comprimentos que possam ser expressos como números naturais e utilizar corretamente neste contexto a expressão «unidade de comprimento».	
		Reconhecer que a medida da distância entre dois pontos é portanto a medida do comprimento do segmento de reta por eles determinado depende da unidade de comprimento.	
	Efetuar medições referindo a unidade de comprimento utilizada.		
	Comparar distâncias e comprimentos utilizando as respetivas medidas, fixada uma mesma unidade de comprimento.		
	Representação de conjuntos	Representar conjuntos e elementos	Utilizar corretamente os termos “conjunto”, “elemento” e as expressões “pertence ao conjunto”, “não pertence ao conjunto” e “cardinal do conjunto”.
		Representar graficamente conjuntos disjuntos e os respetivos elementos em diagramas de Venn.	
	Representação de dados	Recolher e representar conjuntos de dados	Ler gráficos de pontos e pictogramas em que cada figura representa uma unidade.
		Recolher e registar dados utilizando gráficos de pontos e pictogramas em que cada figura representa uma unidade.	

## Estudo do Meio

Domínio	Objetivo	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
À descoberta de si mesmo	A sua identificação	Conhecer nome(s), próprio(s), nome de família/apelido(s);
		Conhecer sexo, idade;
		Conhecer endereço.
	Os seus gostos e preferências	Selecionar jogos e brincadeiras, músicas, frutos, cores, animais...
		Descrever lugares, atividades e momentos passados com amigos, familiares,...
		Identificar características familiares (parecenças com o pai e com a mãe, cor do cabelo, dos olhos...).
	O seu corpo	Reconhecer modificações do seu corpo (peso, altura...).
		Reconhecer a sua identidade sexual.
		Reconhecer partes constituintes do seu corpo (cabeça, tronco e membros).
		Representar o seu corpo (desenhos, pinturas, modelagem...).
		Comparar-se com os outros: com os colegas da escola (mais novo/mais velho, mais alto/mais baixo, louro/moreno...); com os pais e irmãos.
		Reconhecer e aplicar normas de higiene do corpo (lavar as mãos antes de comer, lavar os dentes...).
A saúde do seu corpo	Conhecer normas de higiene alimentar (importância de uma alimentação variada, lavar bem os alimentos que se consomem crus, desvantagem do consumo excessivo de doces, refrigerantes...).	

Domínio	Objetivo	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
	A segurança do seu corpo	Reconhecer a importância de posturas corretas do exercício físico e do repouso para a saúde (estar bem sentado, brincar ao ar livre, deitar cedo...).
		Conhecer e aplicar normas de vigilância da sua saúde (idas periódicas ao médico, boletim individual de saúde).
	O seu passado próximo	Conhecer e aplicar normas de prevenção rodoviária (caminhar pela esquerda nas estradas, atravessar nas passadeiras, respeitar os semáforos...).
		Conhecer e aplicar normas de prevenção de acidentes domésticos: <ul style="list-style-type: none"> <li>— Cuidados a ter com objetos e produtos perigosos (cortantes, contundentes, inflamáveis, corrosivos, tóxicos...);</li> <li>— Cuidados a ter com a eletricidade;</li> <li>— Sinalização relativa à segurança (venenos, eletricidade...).</li> </ul>
As suas perspetivas para o futuro próximo	Descrever a sucessão de atos praticados ao longo do dia, da semana...: <ul style="list-style-type: none"> <li>— Localizar no espaço;</li> <li>— Localizar numa linha de tempo; (antes de, depois de, ao mesmo tempo que);</li> <li>— Reconhecer unidades de tempo: dia e semana;</li> <li>— Nomear os dias da semana.</li> <li>— Estabelecer relações de anterioridade, posteridade e simultaneidade</li> </ul>	
À DESCOBERTA DOS OUTROS E DAS INSTITUIÇÕES	Os membros da sua família	Conhecer os nomes próprios, apelidos, sexo, idade.
		Estabelecer relações de parentesco (pai, mãe, irmãos, avós).
		Representar a sua família (pinturas, desenhos...).
	Outras pessoas com quem mantém relações próximas	Conhecer os nomes, idades, sexo de: — amigos da escola e de fora da escola; <ul style="list-style-type: none"> <li>— vizinhos;</li> <li>— o(a) professor(a);</li> <li>— outros elementos da escola.</li> </ul>
A sua escola	A sua classe: — conhecer o número de alunos, horários, regras de funcionamento, funções dos vários elementos da classe; <ul style="list-style-type: none"> <li>— participar na organização do trabalho da sala (planificação, avaliação...);</li> <li>— participar na arrumação, arranjo e conservação da sala, do mobiliário e dos materiais;</li> <li>— participar na dinâmica do trabalho em grupo e nas responsabilidades da turma.</li> </ul>	
	O funcionamento da sua escola:— participar na elaboração de regras; <ul style="list-style-type: none"> <li>— conhecer direitos e deveres dos alunos, professores e pessoal auxiliar.</li> </ul>	
À DESCOBERTA DO AMBIENTE NATURAL	Os seres vivos do seu ambiente	- Criar animais e cultivar plantas na sala de aula ou no recinto da escola; - Reconhecer alguns cuidados a ter com as plantas e os animais; - Reconhecer manifestações da vida vegetal e animal (observar plantas e animais em diferentes fases da sua vida).
	Os aspetos físicos do meio local	- O tempo que faz (registar, de forma elementar e simbólica, as condições atmosféricas diárias); - A noite e o dia (comparar a duração do dia e da noite ao longo do ano...); Reconhecer diferentes formas sob as quais a água se encontra na natureza (rios, ribeiros, poços...).
	Identificar cores, sons e cheiros da natureza	(das plantas, do solo, do mar, dos cursos de água, dos animais, do vento...)
À DESCOBERTA DAS INTER-RELAÇÕES ENTRE ESPAÇOS	A casa	- Reconhecer os diferentes espaços da casa (salas, quartos, cozinha...); - Reconhecer as funções desses espaços; - Representar a sua casa (desenhos, pinturas...).
	O espaço da sua escola	- Reconhecer os diferentes espaços da sua escola (salas de aula, cantina, recreio, outras dependências); - Reconhecer as funções desses espaços; - Representar a sua escola (desenhos, pinturas...).
	Os seus itinerários	-Descrever os seus itinerários diários (casa/escola, lojas, tempos livres...); - Representar os seus itinerários (desenhos, pinturas...).
	Localizar espaços em relação a um ponto de referência	- (perto de/longe de; em frente de/atrás de; dentro de/fora de; entre; ao lado de; à esquerda de/à direita de...)

Domínio	Objetivo	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
À DESCOBERTA DOS MATERIAIS E OBJECTOS	Realizar experiências com alguns materiais e objetos de uso corrente: (sal, açúcar, leite, madeira, barro, cortiça, areia, papel, cera, objetos variados...)	- Comparar alguns materiais segundo propriedades simples (forma, textura, cor, sabor, cheiro...); - Agrupar materiais segundo essas propriedades.
	Realizar experiências com a água	-realizar experiências que conduzem à conservação da capacidade/volume, independentemente da forma do objeto; - identificar algumas propriedades físicas da água (incolor, inodora, insípida); - reconhecer materiais que flutuam e não flutuam; -verificar experimentalmente o efeito da água nas substâncias (molhar, dissolver, tornar moldável...).
	Realizar experiências com o som	- identificar sons do seu ambiente imediato; - produzir sons (percutindo, soprando, abanando objetos e utilizando instrumentos musicais simples).
	Manusear objetos em situações concretas (tesoura, martelo, sacho, máquina de escrever, gravador, lupa, agraphador, furador...)	- Conhecer e aplicar alguns cuidados na sua utilização e conservação.

## Expressões

### EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA

Domínio	Objetivo	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	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 de movimentação do aparelho.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>- RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</li> <li>- RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</li> <li>- Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</li> <li>- DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</li> <li>- Em concurso individual:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</li> <li>- LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).</li> <li>- ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</li> <li>- PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> <li>- PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> <li>- Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</li> </ul> </li> <li>- Em concurso a pares:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</li> <li>- PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento.</li> </ul> </li> <li>RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</li> <li>- Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</li> </ul>
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</li> <li>- ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</li> <li>- Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>- SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</li> <li>- SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.</li> <li>- CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</li> <li>- SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</li> <li>- SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</li> <li>- Em concurso individual, com patins:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</li> <li>- RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e</li> </ul> </li> </ul>

Domínio	Objetivo	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
		<p>«fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.</li> <li>- DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.</li> <li>- DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.</li> </ul> <p>- Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.</li> <li>- SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</li> <li>- DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</li> <li>- DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</li> <li>- Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</li> </ul>
JOGOS	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posições de equilíbrio;</li> <li>- Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de - direção» e de velocidade;</li> <li>- Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>- Lançamentos de precisão e à distância;</li> <li>- Pontapés de precisão e à distância.</li> </ul>
ATIVIDADES RITMÍCAS EXPRESSIVAS (DANÇAS)	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.	<p>Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte--fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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).</li> <li>- Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</li> </ul>
PERCURSOS NA NATUREZA	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.</li> </ul>
NATAÇÃO (PROGRAMA OPCIONAL)	Nível Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos:</li> <li>- Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e, simultaneamente, pelas duas vias.</li> <li>- Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.</li> <li>- Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.</li> <li>- Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</li> <li>- Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.</li> </ul>

## EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO MUSICAL

Domínio	Objetivo	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
JOGOS DE EXPLORAÇÃO	Voz	- Dizer rimas e lengalengas



Domínio	Objetivo	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entoar rimas e lengalengas</li> <li>- Cantar canções</li> <li>- Reproduzir pequenas melodias</li> <li>- Experimentar sons vocais (todos os que a criança é capaz de produzir)</li> </ul>
	Corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar percussão corporal, batimentos, palmas,...</li> <li>- Acompanhar canções com gestos e percussão corporal</li> <li>- Movimentar-se livremente a partir de: sons vocais e instrumentais; melodias e canções; gravações</li> <li>- Associar movimentos a: pulsação, andamento, dinâmica acentuação, divisão binária/ternária, dinâmica</li> <li>- Fazer variações bruscas de andamento (rápido, lento) e intensidade (forte, fraco)</li> <li>- Fazer variações graduais de andamento («acelerando», «retardando») e de intensidade (aumentar, diminuir)</li> <li>- Participar em coreografias elementares inventando e reproduzindo gestos movimentos, passos</li> </ul>
	Instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar as potencialidades sonoras de materiais e objetos</li> <li>- Utilizar instrumentos musicais</li> </ul>
EXPERIMENTAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CRIAÇÃO MUSICAL	Desenvolvimento Auditivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar sons isolados: do meio próximo da natureza</li> <li>- Identificar ambientes/texturas sonoras: do meio próximo da natureza</li> <li>- Identificar e marcar a pulsação e/ou ritmo de: lengalengas, canções, melodias e danças, utilizando percussão corporal, instrumentos, voz, movimento</li> <li>- 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)</li> <li>- Dialogar sobre: meio ambiente sonoro; produções próprias e do grupo; encontros com músicos</li> </ul>
	Expressão e Criação Musical	Participar em danças de roda, de fila,..., tradicionais, infantis

### EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO DRAMÁTICA

Domínio	Objetivo	Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
Jogos de Exploração	Corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimentar-se de forma livre e pessoal: sozinho e aos pares</li> <li>- Explorar as atitudes de: imobilidade-mobilidade, contração-descontração, tensão-relaxamento</li> <li>- Explorar a respiração torácica e abdominal</li> <li>- Explorar o movimento global do seu corpo da menor à maior amplitude</li> <li>- Explorar os movimentos segmentares do corpo</li> </ul>
	Voz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar maneiras diferentes de produzir sons</li> <li>- Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas</li> <li>- Reproduzir sons do meio ambiente</li> <li>- Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos</li> </ul>
	Espaço	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar o espaço circundante</li> <li>- Explorar deslocamentos simples seguindo trajetórias diversos</li> <li>- Explorar diferentes formas de se deslocar: de diferentes seres (reais ou imaginados) em locais com diferentes características</li> <li>- Orientar-se no espaço a partir de referências visuais, auditivas, tácteis</li> <li>- Deslocar-se em coordenação com um par</li> <li>- Explorar diferentes níveis (baixo, médio, alto)</li> </ul>
	Objetos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar as qualidades físicas dos objetos</li> <li>- Explorar as relações possíveis do corpo com os objetos</li> <li>- Deslocar-se com o apoio de um objeto: individualmente em coordenação com um par</li> <li>- Explorar as transformações de objetos: imaginando-os com outras características utilizando-os em ações</li> <li>- Utilizar máscaras, fantoches</li> </ul>
Jogos Dramáticos	Linguagem Não Verbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos</li> <li>- Reagir espontaneamente, por gestos/ movimentos a: sons palavras ilustrações atitudes, gestos</li> <li>- Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: sonoros ou verbais; um objeto real ou imaginado; um tema</li> </ul>
	Linguagem Verbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar na elaboração oral de uma história</li> <li>- Improvisar um diálogo ou uma pequena história: a dois a partir de uma ilustração</li> </ul>
	Linguagem Verbal e Gestual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos ligados a uma ação precisa: em interação com o outro</li> </ul>

## EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO PLÁSTICA

<sup>11</sup>Em cada Descritor de Desempenho o aluno será avaliado considerando-se a seguinte nomenclatura: Muito Insuficiente, Insuficiente, Suficiente, Bom e Muito Bom. Sendo que no:

**Muito Insuficiente** é evidente a não aquisição de conhecimentos, de factos, conceitos e princípios;

**Insuficiente** é evidente, apesar da existência de muitas lacunas, a aquisição de conhecimentos, de factos, conceitos e princípios;

**Suficiente** é evidente, apesar da existência de algumas lacunas, a aquisição de conhecimentos, de factos, conceitos e princípios;

**Bom** é evidente a aquisição de conhecimentos, de factos, conceitos e princípios.

**Muito Bom** é evidente a grande capacidade de aquisição de conhecimentos, de factos, conceitos e princípios.

Domínio	Objetivo		Perfil de Aprendizagens específicas/ Descritores de desempenho
DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE VOLUMES	Modelagem e Escultura		- Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade: terra, areia; barro - Modelar usando apenas as mãos
	Construções		- Fazer e desmanchar construções - Inventar novos objetos utilizando materiais ou objetos recuperados - Construir: brinquedos; jogos; máscaras; adereços
DESCOBERTA E ORGANIZAÇÃO PROGRESSIVA DE SUPERFÍCIES	Desenho	Desenho de Expressão Livre	- 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
		Atividades Gráficas Sugeridas	- Ilustrar de forma pessoal - Criar frisos de cores preenchendo quadrículas - Contornar objetos, formas, pessoas - Desenhar sobre um suporte previamente preparado (com anilinas, tinta de escrever,...)
	Pintura	Pintura de Expressão Livre	- Pintar livremente em suportes neutros - Explorar as possibilidades técnicas de: mão, esponjas, trinchas, pincéis, rolos, com pigmentos naturais, guache, aguarela, anilinas, tintas de água...
		Atividades de Pintura Dirigida	- Fazer digitinta
EXPLORAÇÃO DE TÉCNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO	Recorte, Colagem, Dobragem		- Explorar as possibilidades de diferentes materiais: elementos naturais, lãs, cortiça, tecidos, objetos recuperados, jornal, papel colorido, ilustrações... rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando... procurando formas, cores, texturas, espessuras... - Fazer composições colando: diferentes materiais rasgados, desfiados - Fazer dobragens - Estampar a mão, o pé,... - Estampar elementos naturais - Fazer monotípias - Imprimir com carimbos (feitos em vegetais, cortiça,...)
	Impressão		
	Tecelagem e Costura		- Utilizar, em tapeçarias, diferentes materiais: tecidos, tiras de pano, lãs, botões, cordas, elementos naturais - Desfazer diferentes texturas: tecidos, malhas, cordas, elementos naturais,... - Tecer em teares de cartão