

**EXPRESSÕES, APOIO AO ESTUDO E OFERTA COMPLEMENTAR**
**ANO DE ESCOLARIDADE: 4.º**
**ANO LETIVO: 2020/2021**

PLANIFICAÇÃO TRIMESTRAL - 1.º PERÍODO				
ÁREAS	BLOCOS/TEMAS	COMPETÊNCIAS	ATIVIDADES	AValiação
EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA	* Ginástica * Jogos	- Elevar o nível funcional das capacidades coordenativas e da resistência geral, da velocidade e equilíbrio. - Cooperar com os companheiros nos jogos	- Combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para frente. - Saltar à corda em corrida e no local, com coordenação e fluidez de movimentos; - Saltar à corda movimentada pelos companheiros; - Realizar jogos em equipa	- Observação do comportamento e das atitudes dos alunos - Nível de empenho aplicado nas tarefas
EXPRESSÃO MUSICAL	- Jogos de exploração da voz	- Identificar e reproduzir sons; - Cantar sozinho e em grupo; - Partilhar com os pares as músicas do seu quotidiano	- Cantar canções; - Dizer rimas e lengalengas; - Experimentar sons vocais; - Experimentar produzir sons com percussão corporal	- Observação direta do empenho e das atitudes dos alunos
EXPRESSÃO DRAMÁTICA	- Jogos de exploração do corpo, da voz, do espaço e dos objetos	- Relacionar-se e comunicar com os outros; - Explorar diferentes formas e atitudes corporais; - Aliar gestos ao movimento	- Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos; - Reproduzir sons do meio ambiente; - Explorar o espaço circundante; - Explorar relações possíveis do corpo com os objectos.	- Observação do comportamento e das atitudes dos alunos - Nível de empenho aplicado nas tarefas
EXPRESSÃO PLÁSTICA	- Desenho livre; - Pintura; - Recorte, colagem, dobragem;	- Reconhecer e dar valor a formas artísticas de diferentes culturas; - Pintar livremente em suportes neutros; - Explorar as possibilidades de diferentes materiais	- Explorar as possibilidades técnicas de giz, lápis de cor, lápis de cera, feltros tintas, pincéis; - Pintar livremente em suportes neutros; - Fazer composições colando diferentes materiais; - Fazer dobragens em diferentes tipos de papel.	- Avaliação dos trabalhos; - Nível de empenho aplicado nas tarefas
APOIO AO ESTUDO	Técnicas de trabalho/ estudo	- Desenvolver progressivamente a autoconfiança e persistência na realização das tarefas; - Compreender os objetivos propostos pelas disciplinas; - Expressar dúvidas e dificuldades; - Explorar, utilizar e selecionar técnicas diversificadas de estudo.	- Técnicas de trabalho/ estudo - Sessões de estudo orientado - Exercícios de aplicação/treino dos conhecimentos/conteúdos estudados nas várias disciplinas. - Apoio aos alunos com mais dificuldades. - Realização de fichas/exercícios de consolidação dos conteúdos desenvolvidos nas aulas.	- Nível de empenho aplicado nas tarefas. - Nível de superação de dificuldades.
OFERTA COMPLEMENTAR	EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA <b>EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS</b>  EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (Alimentação saudável/Sexualidade)	- Conhecer e aplicar competências sociais no âmbito do respeito pelos espaços comuns. - Expressar sentimentos, opiniões e críticas construtivas. - Aprender a escolher e refletir sobre as escolhas. - Identificar valores éticos. - Incrementar e otimizar as relações interpessoais no respeito pela liberdade.  - Consciencializar para a responsabilidade de cuidar e manter o seu corpo limpo e saudável. - Conhecer e usar os alimentos numa visão de prevenção para uma vida saudável. - Valorizar os afetos e a expressão dos sentimentos. - PLANIFICAÇÃO PEPS	- Debates - Visualização de vídeos e filmes - Elaboração de cartazes e outros trabalhos temáticos - Trabalhos de grupo e entre turmas - Participação nas atividades propostas no âmbito da articulação entre ciclos.  - Atividades da planificação PEPS	- Assunção de um comportamento cívico e social na observância das regras de utilização dos espaços escolares e outros; - Assunção de um comportamento cívico para com os "outros", independentemente da sua raça, cor, religião ou política; - Prática de valores como a tolerância e solidariedade; - Vivência em sociedade com respeito pelas regras e valores democráticos e de cidadania. - Participação em situações de evacuação promovidas pela escola.

**PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DO PROJETO DE EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE**

**TEMÁTICAS: Educação para a Saúde / Saúde Alimentar / Educação Sexual**

**IMPLEMENTAÇÃO: Todas as turmas do 4º ano**

**CALENDÁRIO: 1º Período**

SUB TEMA	OBJETIVOS	ATIVIDADES	ÁREAS DE ARTICULAÇÃO	RECURSOS
<b>Alimentação Saudável</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender que a sabedoria popular transmitida através de provérbios e canções tem fundamento científico.</li> <li>- Dotar os alunos de conhecimentos básicos sobre uma alimentação saudável/qualidade alimentar;</li> <li>- Reconhecer a importância das diferentes refeições no desenvolvimento harmonioso do ser humano.</li> <li>- Reconhecer que a sobrevivência e o bem-estar humano dependem de hábitos individuais de alimentação equilibrada e de atividade física;</li> <li>- Aplicar conhecimentos relativos a alimentação equilibrada na produção de textos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pesquisar e recolher quadras, poemas e/ou provérbios sobre a alimentação, na internet, em livros, junto de familiares.</li> <li>- PPT "Pequeno Almoço"</li> <li>- Elaborar uma ementa saudável para uma refeição à escolha dos alunos.</li> <li>- Compor (com as ementas ) uma ementa diária.</li> <li>-Leitura de textos informativos sobre alimentação.</li> </ul>	<b>Oferta Complementar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imagens</li> <li>Internet</li> <li>Fontes orais</li> <li>Livros sobre os temas</li> <li>Fotocópias</li> <li>Cadernos</li> <li>Lápis de cores</li> <li>Cartolina</li> <li>Projektor</li> </ul>
<b>Sexualidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b)- Incentivar a autoanálise das características próprias.</li> <li>b)- Promover uma autoestima positiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a)- Fichas (nº 6.1- 6.3) do Caderno PRESSE: fazer grupos de 3 alunos, distribuir a ficha nº 6 (duas primeiras páginas), desafiar os alunos a encontrar as palavras com a ajuda das pistas, concluir a atividade em grupo utilizando as soluções.</li> <li>b)- Distribuir a ficha nº 13 por todos os alunos, solicitar aos alunos que escrevam na ficha algo de especial, único ou diferente, sobre si próprio(a), no final, devem partilhar o que escreveram com a turma.</li> </ul>	<b>Oferta Complementar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panfletos</li> <li>Computador</li> <li>Manual</li> <li>Caderno PRESSE</li> </ul>

## 2.º Período

ÁREAS	BLOCOS/TEMAS	COMPETÊNCIAS	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica</li> <li>- Jogos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa em jogos por iniciativa própria e orientadas;</li> <li>- Realiza percursos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corridas de estafetas.</li> <li>- Jogos com bola.</li> <li>- Caminhadas na Natureza.</li> <li>- Realização de jogos em equipa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação do comportamento e das atitudes dos alunos</li> <li>- Nível de empenho aplicado nas tarefas</li> </ul>
EXPRESSÃO MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de exploração da voz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canta as suas músicas e as dos outros;</li> <li>- Experimenta percussão corporal com batimentos, palmas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canta canções da estação.</li> <li>- Experimenta sons vocais.</li> <li>- Experimenta produzir sons com percussão corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta do empenho e das atitudes dos alunos</li> </ul>
EXPRESSÃO DRAMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de Exploração do Corpo e da Voz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimenta-se livremente só e aos pares;</li> <li>- Dramatiza peças de teatro e textos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Representa um texto dramático.</li> <li>- Explora o espaço circundante;</li> <li>- Explora relações possíveis do corpo com os objectos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação do comportamento e das atitudes dos alunos</li> <li>- Nível de empenho aplicado nas tarefas</li> </ul>
EXPRESSÃO PLÁSTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenho livre;</li> <li>- Pintura;</li> <li>- Recorte, colagem, dobragem;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenho e ilustração de expressão livre;</li> <li>- Atividades gráficas sugeridas;</li> <li>- Atividades de pintura sugeridas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenho e pintura.</li> <li>- Construção de cartazes sobre o inverno e a primavera.</li> <li>- Elaboração de um trabalho para o Dia do Pai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação dos trabalhos</li> <li>- Nível de empenho aplicado nas tarefas</li> </ul>
APOIO AO ESTUDO	Técnicas de trabalho/ estudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver progressivamente a autoconfiança e persistência na realização das tarefas;</li> <li>- Compreender os objetivos propostos pelas disciplinas de português, matemática e estudo do meio;</li> <li>- Expressar dúvidas e dificuldades;</li> <li>- Explorar, utilizar e selecionar técnicas diversificadas de estudo, desenvolvendo progressivamente a autonomia;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudo em grupo (Ler selecionar e sublinhar)</li> <li>- Elaborar esquemas e/ou resumos coletivos;</li> <li>- Atividades de leitura e interpretação de esquemas, mapas, tabelas, gráficos...</li> <li>- Justificar/explicitar raciocínios e ideias;</li> <li>- Comunicar por escrito e oralmente (produção de textos, apresentações);</li> <li>- Jogos matemáticos.</li> <li>- Apoio aos alunos com mais dificuldades, através de trabalhos adequados à superação das mesmas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nível de empenho aplicado nas tarefas.</li> <li>- Nível de superação de dificuldades.</li> </ul>
OFERTA COMPLEMENTAR	<p style="text-align: center;">EDUCAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (AMBIENTE)</p> <p style="text-align: center;">EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE</p> <p style="text-align: center;">(Higiene Oral/ Sexualidade)</p> <p style="text-align: center;">EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar a autonomia e a responsabilidade individual na preservação do ambiente.</li> <li>- Desenvolver a capacidade de intervenção na preservação do ambiente.</li> <li>- Promover mudanças de atitude.</li> <li>- Desenvolver a capacidade de intervenção.</li> <li>- Reconhecer que a higiene oral deve ser feita todos os dias.</li> <li>- Planificação PEPS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades do plano Anual relativas ao ambiente</li> <li>- Debates</li> <li>- Visualização de vídeos e filmes</li> <li>- Elaboração de cartazes</li> <li>- Trabalhos de grupo</li> <li>- Participação nas atividades propostas no âmbito da articulação entre ciclos.</li> <li>- Reciclar na sala de aula.</li> </ul> <p style="text-align: center;">- ATIVIDADES PEPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilização da informação técnica adquirida sobre o ambiente,</li> <li>- Capacidade de avaliação da qualidade do ambiente envolvente;</li> <li>- Identificação de problemas concretos relativos ao meio;</li> <li>- Colaboração em ações ligadas à melhoria do meio ambiente.</li> <li>- Colaboração na promoção de sessões de informação sobre prevenção de doenças;</li> <li>- Utilização de conhecimentos básicos de higiene e saúde,</li> <li>- Consciencialização da existência de doenças diversas;</li> <li>- Elaboração de imagens que reflitam a importância da prevenção.</li> </ul>

**PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES A REALIZAR NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE**

**TEMÁTICAS:** Educação para a Saúde / Saúde Alimentar / Educação Sexual

**IMPLEMENTAÇÃO:** Todas as turmas do 4º ano

**CALENDÁRIO:** 2.º Período

SUB TEMA		OBJETIVOS	ATIVIDADES	ÁREAS DE ARTICULAÇÃO	RECURSOS
Higiene Oral	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer que a higiene oral deve ser feita todos os dias.</li> </ul>	<p>Visualizar um PowerPoint sobre higiene oral. Dialogar sobre a importância da higiene oral.</p>	<p>Introduzir o tema: a amizade com a visualização da História "Beijinhos" Dialogar com os alunos sobre o valor da amizade e aspetos que lhe estão implicados: cooperação, respeito, ajuda, afeto, diálogo... Distribuir a ficha 7, do caderno PRESSE. Responder às questões da ficha. No final realizar um pequeno debate com base nas respostas dos alunos, encontrar pontos em comum e extrair conclusões. Apresentar aos alunos a ficha 11 do caderno PRESSE. Responder às questões 1 e 2 da ficha. Cada aluno pede a colaboração do seu pai para preencher a questão 3 da ficha. No final os alunos apresentam as suas respostas à turma.</p> <p>Apresentação do conto "O Sapo apaixonado". Elaborar um trabalho para o Dia dos Namorados e para o Dia do Pai.</p>		
Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorizar os afetos e a expressão dos sentimentos.</li> <li>Valorizar as relações afetivas dentro do grupo de pares.</li> <li>Valorizar a igualdade, a ajuda e o respeito nas relações com as outras pessoas.</li> <li>Desenvolver competências sociais de integração e de relacionamento positivo com os outros.</li> <li>Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo.</li> </ul>				

### 3.º PERÍODO

ÁREAS	BLOCOS/TEMAS	COMPETÊNCIAS	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
EXPRESSIONE FÍSICO-MOTORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica</li> <li>- Dança</li> <li>- Jogos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas e seqüências no solo, encadeando ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.</li> <li>- Compreender a dança enquanto forma de arte.</li> <li>- Participar em jogos, ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades rítmicas expressivas.</li> <li>- Criação e produção de coreografias de dança em grupo.</li> <li>- Jogos coletivos com e sem bola: mata, futebol, lencinho, barra com lenço...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação do comportamento e das atitudes dos alunos</li> <li>- Nível de empenho aplicado nas tarefas</li> </ul>
EXPRESSIONE MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de exploração da voz.</li> <li>- Desenvolvimento auditivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cantar as suas canções e as dos outros.</li> <li>- Identificar auditivamente mudanças rítmicas, melódicas e harmônicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cantar canções;</li> <li>- Acompanhar canções com gestos e percussão corporal;</li> </ul>	<p>Observação direta do empenho e das atitudes dos alunos</p>
EXPRESSIONE DRAMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos dramáticos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar improvisações e dramatizações a partir de histórias ou situações simples.</li> <li>- Participar na criação oral de histórias.</li> <li>- Observar, escutar e apreciar o desempenho dos outros</li> </ul>	<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> <li>- Improvisar palavras, sons, atitudes, gestos e movimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação do comportamento e das atitudes dos alunos</li> <li>- Nível de empenho aplicado nas tarefas</li> </ul>
EXPRESSIONE PLÁSTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploração de técnicas diversas de expressão</li> <li>- Impressão, tecelagem e costura, cartazes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar os elementos visuais – linha, cor, textura, forma, ...</li> <li>- Criar formas a partir da sua imaginação, utilizando intencionalmente os elementos visuais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desfazer diferentes texturas: tecidos, malhas, cordas,...</li> <li>- Criar cartazes utilizando as diferentes técnicas aprendidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação dos trabalhos;</li> <li>- Nível de empenho aplicado nas tarefas</li> </ul>
APOIO AO ESTUDO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de trabalho/ estudo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver progressivamente a autoconfiança e persistência na realização das tarefas;</li> <li>- Compreender os objetivos propostos pelas disciplinas de português, matemática e estudo do meio;</li> <li>- Expressar dúvidas e dificuldades;</li> <li>- Explorar, utilizar e selecionar técnicas diversificadas de estudo, desenvolvendo progressivamente a autonomia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pesquisar, selecionar, tratar, produzir e comunicar informação impressa e digital;</li> <li>- Técnicas de trabalho/ estudo</li> <li>- Realizar sessões de estudo orientado</li> <li>- Exercícios práticos de aplicação/treino dos conhecimentos/conteúdos estudados nas disciplinas de matemática, português e estudo do meio.</li> <li>- Apoio aos alunos com mais dificuldades, através de trabalhos adequados à superação das mesmas.</li> <li>- Realização de fichas/exercícios de consolidação dos conteúdos desenvolvidos nas aulas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nível de empenho aplicado nas tarefas.</li> <li>- Nível de superação de dificuldades.</li> </ul>
OFERTA COMPLEMENTAR	<p>EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA</p> <p>SEGURANÇA</p> <p>EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (sexualidade)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a capacidade de intervenção.</li> <li>- Promover mudanças de atitude.</li> <li>- Conhecer regras de segurança na utilização dos espaços.</li> </ul> <p>Planificação PEPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debates</li> <li>- Visualização de vídeos e filmes</li> <li>- Elaboração de cartazes em grupo</li> <li>- Participação nas atividades propostas no âmbito da articulação entre ciclos.</li> </ul> <p>Atividades PEPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilização da informação técnica adquirida sobre o ambiente,</li> <li>- Capacidade de avaliação da qualidade do ambiente envolvente;</li> <li>- Identificação de problemas concretos relativos ao meio;</li> <li>- Colaboração em ações ligadas à melhoria do meio ambiente.</li> <li>- Colaboração na promoção de sessões de informação sobre prevenção de doenças;</li> <li>- Utilização de conhecimentos básicos de higiene e saúde,</li> <li>- Consciencialização da existência de doenças diversas;</li> <li>- Elaboração de imagens que refletem a</li> </ul>

**PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES A REALIZAR NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE**

<b>TEMÁTICAS: Educação para a Saúde / Saúde Alimentar / Educação Sexual</b>			<b>ÁREAS DE ARTICULAÇÃO</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>IMPLEMENTAÇÃO: Todas as turmas do 4º ano</b>				
<b>CALENDÁRIO: 3.º Período</b>				
<b>SUB TEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ATIVIDADES</b>		
<b>Sexualidade</b> RELAÇÕES INTERPESSOAIS	Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo. Valorização dos afetos e da expressão dos sentimentos; Desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros.	Distribuir a ficha nº 12, do caderno PRESSE, pelos alunos. Solicitar aos alunos que realizem as questões 1 e 2 da ficha. Solicitar a cada aluno que peça a colaboração da sua Mãe para preencher a questão n.º 3 da ficha. No final todos os alunos apresentam a sua ficha à turma. Recortar os quadrados com competências sociais da ficha nº 16 e colar em quadrados de cartolina. Elaborar 1 quadrado para cada aluno (pode repetir competências sociais). Colocar todos os quadrados num saco e solicitar a cada aluno que retire um cartão do saco. Em seguida, solicitar ao aluno que revele o que está escrito no seu cartão.	<b>Oferta Complementar (30min.)</b>	- Livros sobre o tema - Fotocópias - Cadernos - Lápis de cores - Cartolinas - Projetor - Computador - Ficha 12 e 16 do caderno PRESSE - Relações interpessoais