



PLANIFICAÇÃO

1.º Ciclo do Ensino Básico – Dança

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



DANÇA

COMPETÊNCIAS GERAIS

1. Apropriação e Reflexão: Apreciação estética e artística, através do desenvolvimento dos processos de observação, descrição, análise, síntese e juízo crítico, de uma forma sistemática, organizada e globalizante, através do contacto com diferentes universos coreográficos;

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

1º, 2º, 3º E 4º ANOS

TEMA (conhecimentos)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Objetivos Gerais) Conhecimentos; Capacidades e Atitudes O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (Programa)	DISTINGUIR DIFERENTES possibilidades de movimentação do Corpo (na totalidade, pelas partes, superfícies ou articulações) através de movimentos locomotores e não locomotores (passos, deslocamentos, gestos, equilíbrios, quedas, posturas, voltas, saltos, diferentes formas de ocupar/evoluir no Espaço (próprio ou partilhável: no lugar, utilizando trajetórias - curvilíneas e retilíneas, direções - frente, trás, cima, baixo, lado esquerdo, direito e diagonais, planos -frontal, sagital, horizontal, níveis - superior, médio e inferior, volumes/dimensão -grande e pequeno, extensão -longe, perto), ou na organização da forma (uníssono; com	☐ Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: estabelecer relações intra e interdisciplinares; ☐ Enriquecimento das experiências motoras e expressivas do aluno como promoção de hábitos de apreciação e fruição da dança; ☐ Reconhecimento dos efeitos benéficos e valor do desempenho artístico. ☐ Promover dinâmicas que exijam relações entre aquilo	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo (A, C, D, J) Responsável/ Autônomo (C, D, E, F, G, I, J)



	início, meio e fim; sintonia/oposição). ADEQUAR MOVIMENTOS DO CORPO com estruturas rítmicas marcadas pelo professor integrando diferentes elementos do Tempo (pulsação, velocidade, duração, longo/curto, rápido/sustentado, padrões rítmicos) e da Dinâmica (pesado/leve, forte/fraco). UTILIZAR MOVIMENTOS DO CORPO com diferentes Relações: entre os diversos elementos do movimento, com os outros - a par, em grupo, destacando a organização espacial (à roda, em colunas, em filas), o tipo de conexão a estabelecer com o movimento (a imitar, em espelho, em oposição, em colaboração), com diferentes objetos (bolas, carteiras, cadeiras, peças de vestuário, etc.) e ambiências várias do concreto/literal ao abstrato pela exploração do imaginário (interior/exterior, como se andasse sobre: areia, lama, neve/fogo, etc.).	que se sabe, o que se pensa e o que se sente e os diferentes universos do conhecimento; ☐ Incentivar práticas que mobilizem diferentes processos para imaginar diferentes possibilidades, considerar opções alternativas e gerar novas ideias. ☐ Consciência e progressivo domínio do corpo enquanto instrumento de expressão e comunicação; ☐ Identificação de pontos fortes e fracos das suas aprendizagens e desempenhos individuais ou em grupo;	Autoavaliador (Transversal a todas as áreas)
--	---	--	---



1.º E 2.º ANOS

COMPETÊNCIA ESPECÍFICA	BLOCOS/CONTEÚDOS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DISTRIBUIÇÃO ANUAL
Combina 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.	1. Em situação de exploração individual do movimento, em grupo ou pares, com ritmos de danças típicas da ilha (<i>Currículo Regional Ensino Básico – EDS e ACORIANIDADE</i>) ou outras: 1.1. Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direcções, 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": 1.1.1. Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas a direcções e sentidos definidos pela orientação corporal. 1.1.2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois. dois-um, um-mesmo, um-outro). 1.1.3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores e representação de diferentes temas musicais característicos da Região (<i>Currículo Regional Ensino Básico – EDS e AÇORIANIDADE</i>), para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. 2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: 2.1. Realizar equilíbrio associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma "figura livre" (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. 2.2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a acção das diferentes partes do corpo.	25 Aulas



3º E 4.º ANOS

COMPETÊNCIA ESPECÍFICA	BLOCOS/CONTEÚDOS/OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DISTRIBUIÇÃO ANUAL
Combina 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.	2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: 2.1. Realizar equilíbrio associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma "figura livre" (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. 2.2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a acção das diferentes partes do corpo. 3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas: 3.1 Combinar habilidades motoras referidas em 1 e 2 seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. 3.2 Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. 4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: 4.1 Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contato com o parceiro, "conduzindo" a sua ação, "facilitando" e "esperando" por ele se necessário, 4.2 Seguir a movimentação do companheiro realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. 5. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical, adequados, aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. 6. Criar pequenas sequências de movimentos a partir de 1,1,3, individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.	25 aulas