

2025-2026

# ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARREGAL DO SAL



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE  
CARREGAL DO SAL



CARREGAL  
DO SAL



EDUCAÇÃO  
CARREGAL  
DO SAL

## Enquadramento

As Atividades de Enriquecimento Curricular - AEC, desenvolvidas no Agrupamento de Escolas de Carregal do Sal, procuram responder às necessidades socioculturais emergentes dos alunos e da sociedade em que estão inseridos e, assim, ir ao encontro dos desafios da comunidade local e global.

Tendo em conta que estas atividades são complementares às atividades curriculares e que o currículo não se esgota na dimensão do “saber”, ampliando-se às dimensões do “saber fazer”, do “saber estar” e do “ser”, foi proposto o desenvolvimento de um projeto interdisciplinar que visa o desenvolvimento dos alunos nas suas múltiplas dimensões, apostando fortemente na música e nas expressões, na atividade física, nas tecnologias de informação e comunicação, na estimulação da linguagem e escrita, no bem crescer, na identificação cultural e nos valores que balizam o desenvolvimento pessoal e social. A criatividade, a resolução de problemas, a autonomia, a comunicação, a colaboração e o desenvolvimento socio afetivo assumem-se neste projeto como competências essenciais para a adaptação social e para o sucesso educativo dos alunos, pelo que toda a Planificação das AEC assenta nestes pilares.

## Propósito

As AEC pretendem cumprir o duplo objetivo de garantir a todos os alunos do 1º Ciclo, de forma gratuita, a oferta de um conjunto de aprendizagens enriquecedoras e significativas, que potenciem a promoção do sucesso educativo dos alunos, segundo o perfil do aluno do séc. XXI e promovam a articulação entre o funcionamento do Agrupamento e a organização de respostas sociais no domínio do apoio às famílias.

## **Atividade de Enriquecimento Curricular**

### **- TIC -**

Na AEC de TIC, ambicionamos criar contextos educativos reais e dinâmicos, onde os alunos estejam ativos no processo e aprendam fazendo, pesquisando, comunicando, colaborando, tornando-se responsáveis pela aquisição e desenvolvimento de aptidões básicas, que irão melhorar e desenvolver ao longo da vida.

Nos termos do nº 3 do artigo 13.º do Decreto Lei n.º 55/2018, as TIC constituem-se como uma área de integração curricular transversal, pelo que é nosso objetivo que esta AEC esteja em plena articulação com todas as componentes do currículo, possibilitando o desenvolvimento de competências digitais conducentes ao exercício de uma cidadania ativa, crítica e responsável.

#### **Objetivos:**

- Desenvolver atitudes críticas, refletidas e responsáveis no uso de tecnologias, ambientes e serviços digitais;
- Adquirir competências de pesquisa e de análise de informação online;
- Comunicar de forma adequada, utilizando meios e recursos digitais;
- Desenvolver a criatividade, através da exploração de ideias e do desenvolvimento do pensamento computacional com vista à produção de artefactos digitais.

#### **Domínios:**

- Cidadania Digital

Incluem-se as aprendizagens relacionadas com a capacidade de compreender e intervir de forma crítica, ativa e formativa no mundo digital; capacidade de salvaguardar princípios, valores e direitos próprios e o respeito pela diversidade.

- Investigar e Pesquisar

Pretende-se que cada aluno se aproprie de métodos de trabalho, de pesquisa e de investigação em ambientes digitais, desenvolvendo competências de seleção e análise crítica da informação no contexto de atividades investigativas.

- Comunicar e Colaborar

Deseja-se que os alunos desenvolvam competências das áreas de “Relacionamento interpessoal” e “Desenvolvimento pessoal e autonomia”, com o objetivo de adquirirem regras de comunicação em ambientes digitais, em situações reais ou simuladas, através de meios e recursos digitais.

- Criar e Inovar

Objetiva-se que os alunos desenvolvam competências associadas à criação de conteúdos, com recurso a aplicações digitais adequadas a cada situação. Serão realizadas atividades relacionadas com o desenvolvimento do pensamento computacional e da capacidade de produção de artefactos digitais criativos, para exprimir ideias, sentimentos e conhecimentos, em ambientes digitais.



<p><b>Comunicar e Colaborar</b></p>	<p>fontes e/ou da natureza das entidades que a disponibilizam.</p> <p><b>- Mobilizar estratégias e ferramentas de comunicação e colaboração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar diferentes meios e aplicações (síncronos ou assíncronos) que permitam a comunicação em suporte digital, com públicos conhecidos, tendo em conta o público-alvo e o objetivo da comunicação;</li> <li>• Comunicar (por texto, áudio, vídeo, etc.), utilizando ferramentas digitais, para expressar uma ideia ou opinião, explicar ou argumentar, no contexto das atividades de aprendizagem de diferentes áreas do currículo;</li> <li>• Apresentar e partilhar os produtos desenvolvidos, utilizando meios digitais de comunicação e colaboração.</li> </ul>	<p>computador e de outros dispositivos eletrónicos.</p> <p>Comunicar, por videoconferência.</p> <p>Utilizar as ferramentas digitais para apresentar trabalhos propostos pelo professor ou de livre escolha dos alunos.</p>		
<p><b>Criar e Inovar</b></p>	<p><b>Conhecer estratégias e ferramentas digitais de apoio à criatividade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar as TIC para gerar ideias, planos e processos de modo a criar soluções para problemas do quotidiano;</li> <li>• Identificar e compreender a utilização do digital e o seu potencial na compreensão do mundo que os rodeia;</li> <li>• Compreender a importância da produção de artefactos digitais;</li> </ul>	<p>Refletir sobre as áreas da sociedade, onde o digital, a programação e a robótica se encontram presentes.</p> <p>Desenvolver atividades de orientação, lateralidade e noções espaciais, através da movimentação de objetos virtuais ou tangíveis, em cenários e em interação com o seu contexto de forma criativa e inovadora.</p> <p>Explorar diversos ambientes computacionais.</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar e transformar informação digital, sendo capaz de criar novos artefactos;</li> <li>• Identificar e resolver problemas matemáticos simples, com apoio em ferramentas digitais;</li> <li>• Criar algoritmos de complexidade baixa para a resolução de desafios e problemas específicos;</li> <li>• Distinguir as características, funcionalidades e aplicabilidade de diferentes objetos tangíveis (robot, drones, entre outros);</li> <li>• Resolver desafios através da programação de objetos tangíveis.</li> </ul>	<p>Iniciação à Programação robótica Kubo Coding.</p> <p>Programação avançada Kubo Coding+.</p> <p>Conceber artefactos digitais para apresentação de narrativas: música, vídeo, entre outras.</p> <p>Criar algoritmos e/ou programas que envolvam conceitos matemáticos.</p>		
<p><b>Sugestão de utilização dos seguintes recursos/ferramentas digitais:</b>          Padlet; Mentimeter; Kahoot; Animoto; Canva; Genially; Wordwall; WordArt; Paint; Voki; Avatarmaker; Plickers; Bookcreator; Quizizz; Pixton; Storyboard...</p> <p>Ferramentas da Google: AutoDraw; Docs, Sheets, Slides, Jamboard, Forms, Classroom, Drive, Chat, Meet, Calendário...</p> <p>Ambientes computacionais: Open Roberta; Scratch; Lightbot; Robot Kubo Coding; Code.org</p>				
<p><b>Atividades a desenvolver:</b> Participação na <u>Campanha “Dia da Internet +Segura”</u>, promovida pela Direção-Geral da Educação.</p> <p>Durante o mês de fevereiro, serão realizadas diversas atividades alusivas à Segurança na Internet, em contexto de sala de aula.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alunos do 4º ano</b>   Realização de um exame para obtenção do <u>Diploma de Competências Básicas em Tecnologias da Informação (DCB)</u>. O DCB consiste num certificado instituído a nível nacional que reconhece as aptidões práticas para a utilização básica de um computador, acesso à Internet e correio eletrónico.</li> </ul>				

## **Atividade de Enriquecimento Curricular**

### **- Culturlândia/Património -**

O projeto Culturlândia/Património surge como resposta à crescente necessidade de proporcionar às crianças maior proximidade com a cultura, as artes, a história e o vasto e riquíssimo património que o nosso concelho acolhe.

Num período em que a dependência da Internet é evidente, torna-se imperativo reconhecer a cultura como elemento significativo para a constituição das identidades juvenis.

Estando os jovens de hoje, decisores de amanhã, numa fase fulcral da sua vida, de formação de gosto, de espírito crítico, de conhecimento do mundo, torna-se elementar olhar para o papel que estes pensam ocupar no palco da cultura.

#### **Objetivo Geral:**

Contribuir para a formação de cidadãos conscientes e informados, dotando os alunos de conhecimento sobre a cultura e o património que os rodeia, sensibilizando-os para a sua preservação e valorização, capacitando-os para compreender o passado e, deste modo, projetar um futuro melhor.

### Culturlândia/Património

Objetivos	Conteúdos	Recursos	Destinatários	Avaliação
<p>→ Definir e entender os conceitos de cultura/património</p> <p>→ Distinguir património cultural material de património cultural imaterial</p> <p>→ Aproximação às raízes, história e cultura</p> <p>→ Apreender o património local</p> <p>→ Desvendar o património histórico, natural e cultural da região, de forma lúdica e pedagógica</p> <p>→ Conhecer, explorar e vivenciar o território carregalense</p> <p>→ Entender e identificar o valor dos bens culturais, materiais e imateriais e a importância da história local para a construção do conhecimento do território, da comunidade e da sua identidade</p>	<p><i>1. Concelho de Carregal do Sal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Caraterização sociogeográfica</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fundação</li> <li>-Localização</li> <li>-Toponímia</li> <li>-Heráldica</li> <li>-Freguesias</li> </ul> </li> <li>• <u>Caraterização ecológica e de gestão dos valores naturais</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Orografia</li> <li>-Clima</li> <li>-Fauna</li> <li>-Flora</li> </ul> </li> <li>• <u>Caraterização cultural, patrimonial e turística</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Património paisagístico</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala de aula</li> <li>- Material de escrita</li> <li>- Material de desenho</li> <li>- Material de pintura</li> <li>- Livros</li> <li>- Máscaras de carnaval</li> <li>- Apresentações em PowerPoint</li> <li>- Vídeos</li> <li>- Filmes</li> <li>- Computador</li> <li>- Quadro Interativo</li> <li>- Leitor de áudio</li> <li>- Visitas ao património local</li> <li>- Visitas temáticas</li> <li>- Convite a pessoas da comunidade, entidades e elementos de movimentos associativos da região para testemunhos presenciais e partilha de vivências, saberes,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos do 4º ano de escolaridade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Participação</li> <li>- Assiduidade</li> <li>- Recolha de opiniões</li> <li>- Recolha de património oral através de entrevistas a familiares</li> <li>- Recolha de património escrito (lendas, cantares, histórias)</li> <li>- Levantamento de receitas tradicionais</li> <li>- Apresentação de trabalhos de pesquisa</li> </ul>

<p>→ Fomentar a descoberta, interesse e gosto pela história e património do Concelho e da região</p> <p>→ Estimular e desenvolver o conhecimento sobre o variado e rico património local</p> <p>→ Reconhecer datas, factos e locais significativos da região para a história pessoal ou das pessoas que lhe são próximas</p> <p>→ Descobrir artes, ofícios e atividades já em desuso e a influência que elas tiveram no contexto económico e social do seu tempo na região</p> <p>→ Valorizar, salvaguardar e preservar o património cultural concelhio</p> <p>→ Relembrar o passado e associá-lo ao presente</p> <p>→ Reconhecer e considerar o sentido de pertença às suas origens</p> <p>→ Reforçar os sentimentos de identidade cultural, de memória coletiva e de afirmação do património comum</p>	<p>-Património arquitetónico -Património arqueológico -Monumentos classificados como Nacionais -Pontos de interesse e turísticos</p> <p><i>2. Património cultural material</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Edificado</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Monumentos neolíticos</li> <li>-Igrejas e capelas</li> <li>-Solares e casas solarengas</li> <li>-Fontes e fontanários</li> <li>-Cruzeiros e pelourinhos</li> </ul> </li> <li>• <u>Outro Património</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coleções de pintura e escultura</li> <li>-Túmulos rupestres</li> <li>-Alminhas</li> <li>-Lagares e lagaretas</li> </ul> </li> </ul> <p><i>3. Património cultural imaterial</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gastronomia</li> </ul>	<p>ofícios, histórias, cantares, lendas, gastronomia, entre outros</p>	<p>- Dramatização de lendas - Representação artística (pintura, desenho, escultura, construção, fotografia...) de elementos do património local</p>
--	--	--	---

<p>→ Aprender através de práticas e vivências orais que vão passando de geração em geração</p> <p>→ Manter vivas as tradições locais</p> <p>→ Desenvolver a “responsabilidade patrimonial”</p> <p>→ Incentivar à promoção das temáticas e espaços apresentados</p> <p>→ Desenvolver sentido de apreciação estética</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enofilia</li> <li>• Lendas e histórias</li> <li>• Tradições</li> <li>• Músicas</li> <li>• Danças</li> <li>• Costumes</li> <li>• Celebrações/cerimónias</li> <li>• Festas populares e religiosas/eventos festivos</li> <li>• Feiras</li> <li>• Saberes/ofícios</li> <li>• Linguagem</li> </ul> <p><i>4. Friso cronológico concelhio</i></p> <p><i>5. Regras e condições de visita a Museus, monumentos, património ao ar livre, entre outros</i></p>			
--	--	--	--	--

## Visitas de Estudo

**Proponente/Área Curricular:** AEC Património/Culturlândia

**Destinatários:** Aluno(a)s do 4º ano de escolaridade

Atividade/Destino	Local da visita	Data da visita (previsão mensal)
Visita à Quinta da Cerca (propriedade agrícola com tradição na produção de vinho)	Travanca de S. Tomé	final de setembro / início de outubro de 2025
Visita ao Museu Aristides Sousa Mendes Observação e exploração do Mural de Aristides Sousa Mendes	Cabanas de Viriato	20 de novembro de 2025
Visita ao Presépio	Vila Meã	dezembro de 2025
Visita ao Circuito Pré-Histórico Fiais/Azenha (Dólmen da Orca) Visita à Igreja Matriz de Oliveira do Conde (Túmulo de Fernão Gomes de Góis)	Fiais da Telha/Oliveira do Conde	fevereiro de 2026
Visita ao Monumento evocativo do 25 de abril Visita ao Núcleo Museológico das Escolas Primárias e recriação de uma aula do Estado Novo	Carregal do Sal	abril de 2026

Visita ao Museu Municipal Manuel Soares de Albergaria	Carregal do Sal	maio de 2026
Visita a uma unidade de produção alimentar tradicional da região	Concelho de Carregal do Sal	junho de 2026

## **Atividade de Enriquecimento Curricular**

### **- Bem Crescer –**

A obesidade infantil é um dos principais problemas de saúde pública em Portugal, pela sua dimensão, pelo impacto na vida adulta e nas doenças associadas e também pelas suas implicações económico-sociais.

Segundo o último Relatório Regional Europeu sobre Obesidade da Organização Mundial de Saúde (**WHO European Regional Obesity Report 2022**) estima-se, com base em dados de 2016, que uma em cada três crianças em “idade escolar primária” sofre de excesso de peso, incluindo obesidade, que afeta uma em oito (11,6%).

O Projeto “Bem Crescer” surge em 2022 como uma atividade de intervenção comunitária, direcionada a todas as crianças do 3º ano do Agrupamento de Escolas de Carregal do Sal, com o objetivo de promover estilos de vida saudáveis.

Este visa contribuir para o desenvolvimento da criança e das suas competências, no que diz respeito à importância da promoção de estilos de vida saudáveis em contexto escolar e a avaliação do seu impacto no futuro.

A AEC é dinamizada por uma nutricionista e pretende, de uma maneira geral, combater a epidemia da obesidade infantil e os maus hábitos alimentares, invertendo, se possível, o crescimento da mesma.

O projeto “Bem Crescer” pretende, portanto, mostrar que comer bem pode ser mais fácil e divertido do que parece. Através de atividades criativas e educativas, as crianças descobrem que os alimentos têm “superpoderes” naturais – vitaminas, minerais e nutrientes – que nos ajudam a crescer fortes, cheios de energia e preparados para enfrentar os desafios do dia a dia.

#### **Objetivo Geral:**

- Promover hábitos de vida saudáveis a crianças do 3º ano, através do diálogo, preferindo a descoberta e o debate de ideias, face à mera exposição de ferramentas, conteúdos informativos, *workshop*’s e jogos lúdicos.

#### **Objetivos Específicos:**

- Consciencializar as crianças para a importância de uma alimentação equilibrada e variada, através de atividades práticas, jogos e dinâmicas em sala de aula;

- Estimular o gosto por alimentos saudáveis, através de experiências sensoriais com frutas, legumes e outros alimentos naturais;
- Alertar para os riscos do consumo excessivo de alimentos processados, ricos em açúcar, sal e gordura, promovendo a leitura de rótulos de forma lúdica;
- Fomentar a saúde infantil, através de programas de educação para a Saúde, como “Os Super Saudáveis” e os “Heróis da Fruta”, que incentivam a adoção de bons comportamentos.

<b>- Bem Crescer -</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Destinatários</b>	<b>Avaliação</b>
<p>- <b>Reconhecer a importância de uma alimentação saudável para o desenvolvimento e bem-estar das crianças.</b></p> <p>- <b>Promover o conhecimento sobre a Roda dos Alimentos e os seus 7 Grupos/Reinos;</b></p> <p>- <b>Desenvolver a motricidade fina e grossa,</b> através do toque com diferentes alimentos;</p> <p>- <b>Estimular os 5 Sentidos,</b> através de jogos didáticos e atividades sensoriais: cheiros, sabores e texturas dos alimentos;</p> <p>- <b>Fomentar o diálogo/discussão entre o grupo,</b> através de desafios semanais e <i>workshop's</i>;</p> <p>- <b>Fortalecer a cooperação e espírito de ajuda entre a turma,</b> através de jogos didáticos, desafios semanais e <i>workshop's</i>;</p> <p>- <b>Promover a saúde infantil</b> através da educação alimentar e em hábitos saudáveis;</p> <p>- <b>Consciencializar as crianças sobre a importância da hidratação,</b> através da escala da</p>	<p>- <b>Tópico 1:</b> <i>“Caça aos Sabores”</i> – Apresentação e Desafios da Alimentação (aula 1)</p> <p>- <b>Tópico 2:</b> <i>“Exploradores da Roda dos Alimentos”</i> com auxílio da Série Nutri-Ventures e os Seus 7 Reinos (aula 2-10)</p> <p>- <b>Tópico 3:</b> <i>“O que levo na minha lancheira?”</i> (aulas 3-4)</p> <p>- <b>Tópico 4:</b> <i>“Caça aos açúcares escondidos”</i> - Quantificação dos açúcares (aulas 5)</p> <p>- <b>Tópico 5:</b> <i>Projeto “Os Héreis da Fruta”</i>, (aulas 5-11) + Visualização dos</p>	<p>- Sala de aula</p> <p>- Jogos didáticos</p> <p>- Cartolinas</p> <p>- Vídeos</p> <p>- Computador</p> <p>- Imagens de alimentos;</p> <p>- Alimentos da Época;</p> <p>- Visitas de estudo a Quintas e Supermercados;</p> <p>- Dinamização de atividades na Horta Escolar;</p>	<p>- Alunos do 3º ano do Agrupamento de Escolas de Carregal do Sal</p>	<p>- Observação direta através das atividades;</p> <p>- Desafios semanais/mensais;</p> <p>- Maratona Semanal;</p> <p>- Participação;</p> <p>- Assiduidade.</p>

<p>Urina e da execução de um <i>workshop</i> de águas aromatizadas;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Promover o desenvolvimento das crianças, numa perspetiva interdisciplinar</b>, integrando conhecimentos de outras áreas da saúde;</li> <li>- <b>Sensibilizar sobre os malefícios do consumo excessivo de alimentos processados e <i>fast-food</i></b>;</li> <li>- <b>Promover o conhecimento sobre a dieta Mediterrânea e a sua origem.</b></li> </ul>	<p>Episódios + Desafios semanais;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tópico 6:</b> “<i>Alimentos e os seus Super-Poderes</i>”</li> <li>- <b>Tópico 7:</b> Celebração de dias temáticos ao longo do ano letivo (Dia da Alimentação; Halloween, Dia Mundial da água, Natal, Carnaval, Páscoa, Dia da Criança, etc...)</li> <li>- <b>Tópico 8:</b> “<i>À Volta dos Sabores</i>” – Atividades/ Workshops Sensoriais com Alimentos da época (durante todo o ano letivo – 1x/mês);</li> <li>- <b>Tópico 9:</b> <i>Projeto “Super Saudáveis”</i> 1º e 2º fase (aulas 12-22);</li> <li>- <b>Tópico 10:</b> “<i>Detetives da Alimentação</i>” –</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>Descodificar os rótulos de alimentos (aulas 12-14);</p> <p>- <b>Tópico 11:</b> “<i>Atividade da Origem à prateleira</i>” – (Ida a uma quinta ou supermercado perto da zona da escola) – data a definir – 3º Período;</p> <p>- <b>Tópico 12:</b> “<i>Missão: Comida não é Lixo</i>” – Estratégias de combate ao desperdício alimentar, pesagem de alimentos e estratégias; (aulas 15-17)</p> <p>- <b>Tópico 13:</b> “<i>A Viagem dos Alimentos</i>” – Calcular a distância de alimentos locais e alimentos que percorrem km’s até chegar a nós;</p> <p>- <b>Tópico 14:</b> “<i>Mão na Terra, Comida na Mesa!</i>” – Projeto Horta Escolar</p>			
--	---	--	--	--

	através do uso de pneus e cultivo de alimentos durante o ano letivo e as diferentes estações do ano.			
--	--	--	--	--

## **Atividade de Enriquecimento Curricular**

### **- Sons de A a Z -**

A Atividade de Enriquecimento Curricular “**Sons de A a Z**” surge na premente necessidade de os alunos melhorarem e desenvolverem as suas habilidades linguísticas e comunicativas, que são fundamentais para a consolidação da leitura e da escrita, assim como da fala.

Pretende-se com esta AEC estimular as capacidades de identificação, manipulação e compreensão dos sons da fala e a sua correspondência às letras e respetivas combinações.

As atividades e metodologias a aplicar visam uma abordagem holística e integrada, facilitando a aprendizagem através de múltiplos caminhos e recursos que incentivem à adoção de uma atitude positiva e proporcionem aulas mais envolventes, com foco na participação ativa dos alunos.

A metodologia implementada visa a estimulação da consciência fonológica, responsável pelo sucesso do desempenho linguístico oral e escrito. O propósito da metodologia é não linear, com recurso à codificação de unidades fonológicas através de formas geométricas (triângulos para fonemas, círculos para sílabas e retângulos para palavra), cores para representação dos traços fonológicos (azul para sons não vozeados, vermelho para sons vozeados e verde para sons nasais) e ícones para representação dos pontos articulatorios. Também são utilizadas uma representação pictográfica da respetiva onomatopeia e gesto correspondente à onomatopeia.

#### **Objetivos gerais**

- Estimular as capacidades de identificação, manipulação e compreensão dos sons da fala e a sua correspondência às letras e respetivas combinações.
- Reduzir os erros de correspondência fonema-grafema, nos fonemas de correspondência múltipla.

**“Sons de A a Z”**

**1º Ano**

Objetivos	Conteúdos	Recursos	Destinatários	Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover competências de discriminação auditiva</li> <li>- Promover competências de consciência fonológica</li> <li>- Promover os pré-requisitos para a leitura e escrita</li> </ul>	<p><b>Tópico 1: “Vamos aprender a ouvir?”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as capacidades de ouvir e discriminar os sons circundantes</li> <li>- Desenvolver as capacidades de memorizar e explicitar sequências de sons</li> <li>- Desenvolver as capacidades de ouvir e discriminar os sons onomatopeicos</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar semelhanças e diferenças entre sons, com base na observação do vozeamento</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar semelhanças e diferenças entre sons, com base na observação do ponto articulatório</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar semelhanças e diferenças entre sons, com base na observação do modo articulatório</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar os sons que constituem as palavras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala de aula</li> <li>- Folhas de papel</li> <li>- Cartolinas</li> <li>- Tubos de cola</li> <li>- Lápis de cor</li> <li>- Tesouras</li> <li>- Pasta de modelar</li> <li>- Livros</li> <li>- Computador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos do 1º ano do Agrupamento de Escolas de Carregal do Sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Recolha de opiniões</li> <li>- Participação</li> <li>- Assiduidade</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a capacidade de reflexão das características dos sons da fala</li> </ul> <p><b>Tópico 2: “Vamos explorar os sons das palavras?”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a capacidade de dividir frases em palavras</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar rimas</li> <li>- Desenvolver a capacidade de dividir as palavras em sílabas</li> <li>- Desenvolver a capacidade de distinguir entre palavras curtas e longas, com base no número de sílabas</li> <li>- Desenvolver a capacidade de juntar sílabas para formar palavras</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar a sílaba tónica</li> <li>- Desenvolver a capacidade de distinção entre sílabas tónicas e átonas</li> <li>- Desenvolver a capacidade de suprimir a sílaba final, a fim de formar nova palavra, assim como, desenvolver a capacidade de suprimir a sílaba inicial, a fim de formar nova palavra</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a capacidade de isolar um determinado som na palavra e identificar onde esse som se insere</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificação do som inicial e do som final</li> <li>- Desenvolver a capacidade de dividir palavras em fonemas que a constituem</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar os sons da palavra</li> </ul> <p><b>Tópico 3: ""Sons, formas e gestos: uma associação divertida!"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a capacidade de associar os grafemas às onomatopeias e gestos</li> <li>- Desenvolver e criar material didático</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**“Sons de A a Z”**

**2º Ano**

Objetivos	Conteúdos	Recursos	Destinatários	Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover competências de discriminação auditiva</li> <li>- Promover competências de consciência fonológica</li> <li>- Promover competências linguísticas</li> </ul>	<p><b>Tópico 1: “Vamos aprender a ouvir?”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as capacidades de ouvir e discriminar os sons circundantes</li> <li>- Desenvolver as capacidades de memorizar e explicitar sequências de sons</li> <li>- Desenvolver as capacidades de ouvir e discriminar os sons onomatopeicos</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar semelhanças e diferenças entre sons, com base na observação do vozeamento</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar semelhanças e diferenças entre sons, com base na observação do ponto articulatório</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar semelhanças e diferenças entre sons, com base na observação do modo articulatório</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar os sons que constituem as palavras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala de aula</li> <li>- Folhas de papel</li> <li>- Cartolinas</li> <li>- Tubos de cola</li> <li>- Lápis de cor</li> <li>- Tesouras</li> <li>- Pasta de modelar</li> <li>- Livros</li> <li>- Computador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos do 2º ano do Agrupamento de Escolas de Carregal do Sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Recolha de opiniões</li> <li>- Participação</li> <li>- Assiduidade</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a capacidade de reflexão das características dos sons da fala</li> </ul> <p><b>Tópico 2: “Vamos explorar os sons das palavras?”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a capacidade de dividir frases em palavras</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar rimas</li> <li>- Desenvolver a capacidade de dividir as palavras em sílabas</li> <li>- Desenvolver a capacidade de distinguir entre palavras curtas e longas, com base no número de sílabas</li> <li>- Desenvolver a capacidade de juntar sílabas para formar palavras</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar a sílaba tónica</li> <li>- Desenvolver a capacidade de distinção entre sílabas tónicas e átonas</li> <li>- Desenvolver a capacidade de suprimir a sílaba final, a fim de formar nova palavra, assim como, desenvolver a capacidade de suprimir a sílaba inicial, a fim de formar nova palavra</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a capacidade de isolar um determinado som na palavra e identificar onde esse som se insere</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificação do som inicial e do som final</li> <li>- Desenvolver a capacidade de dividir palavras em fonemas que a constituem</li> <li>- Desenvolver a capacidade de identificar os sons da palavra</li> </ul> <p><b>Tópico 3: ""Sons, formas e gestos: uma associação divertida!"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a capacidade de associar os grafemas às onomatopeias e gestos</li> <li>- Desenvolver e criar material didático</li> </ul>			
--	--	--	--	--

## Atividade de Enriquecimento Curricular

### - Atividade Física e Desportiva -

A atividade física é fundamental para a criança. Para ela, tudo é pretexto para jogar, servindo, simultaneamente, para testar as suas capacidades. Como o trabalho é a atividade do adulto, o jogo é a atividade da criança. Nesse sentido, o jogo, quando devidamente aplicado, possui um conteúdo educativo, permitindo o desenvolvimento de certas dimensões da personalidade da criança: dimensão **motora** (fatores percetivos; fatores de execução e coordenação motora), dimensão **cognitiva** (capacidades de observação, análise, interpretação e adequação das soluções) e dimensão **relacional** (relacionamento afetivo; descoberta do outro; aprendizagem social).

Com o intuito de combinar o corpo, o movimento e o jogo, e consoante as Orientações Programáticas do Ministério da Educação, esta Atividade de Enriquecimento Curricular dá o seu enfoque no desenvolvimento de duas áreas de atividade durante o ano escolar:

- **Atividades Físicas (1º e 2º anos):** entendidas como o conjunto de atividades muito diferenciadas e com níveis diferentes de execução, produzidas pela interligação da estrutura locomotora com a percetivo-cinética, das quais resulta dispêndio suplementar de energia, e sistematizadas no sentido de ampliar as experiências e possibilidades de realização do aluno. Para além da variedade de atividades corporais, realizadas com o objetivo de melhorar a condição física, promover a saúde e o bem-estar, proporcionar equilíbrio psicológico e ocupar os tempos livres, estas também abrangem a atividade desportiva. O seu ensino tem como objetivo a aquisição de hábitos saudáveis desportivos que podem ser entendidos como: meio (cada uma das atividades oferece possibilidades de a criança adquirir novas competências) e fim (cada atividade é uma matéria de ensino, que deve ser considerada e aprendida na sua especificidade). O nível de prática é para todos, através do recurso a exercícios de reduzidas exigências técnicas e materiais, onde as crianças devem realizar múltiplas situações, preferencialmente lúdicas, que lhes permitam um aumento do seu repertório motor e uma melhoria geral da sua motricidade;

- **Atividades Desportivas (3º e 4º anos):** assumem-se como parte da atividade física e, para além da realização do exercício físico, decorrem em ambiente competitivo, regendo-se por normas e regras específicas e universais com um maior grau de

exigência. Fundamentam-se na perspetiva do confronto com um elemento definido: a distância, o tempo, o adversário ou contra si próprio.

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	RECURSOS	DESTINATÁRIOS	AVALIAÇÃO
<p><b>1. PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</b></p> <p>Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos. Atividades de manipulação com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bolas (lançar, passar, receber, rolar, pontapear, driblar, etc.);</li> <li>- raquetas (toques de sustentação);</li> <li>- arcos (rolar, lançar, receber);</li> <li>- cordas (saltar).</li> </ul>	<p>Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos.</p>	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 professor de Educação Física.</li> </ul>	<p>Alunos do 1º e 2º anos do 1º ciclo de escolaridade de ensino.</p>	<p>Observação direta.</p> <p>Questionários orais e de demonstração de aptidão física.</p>
<p><b>2. DESLOCAMENTO E EQUILÍBRIO</b></p> <p>Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades: rastejar, rolar, saltar, subir e descer, realizar rolamentos à frente, realizar o avião, entre outros.</li> </ul>	<p>Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.</p>	<p><u>Temporais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 aula de 60 minutos semanal durante um semestre letivo.</li> </ul> <p><u>Materiais:</u></p>		
<p><b>3. JOGOS</b></p> <p>Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, raposa, macaquinho do chinês, macaca, cadeiras, passes, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.), entre outros.</li> </ul>	<p>Praticar jogos infantis realizando, com intencionalidade e oportunidade, as suas ações características.</p> <p>Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e praticar os referidos jogos tradicionais.</p>	<p>Sinalizadores; pinos; barreiras; colchões; arcos; bolas de diversos tamanhos, texturas e modalidades; cordas; raquetes; trampolim; bancos suecos; espaldares; cadeiras; mesas.</p>		
<p><b>4. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b></p> <p>Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal:</p>	<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados e em harmonia com as ações rítmicas.</p>			

<p>- situações de exploração do movimento, em harmonia com ritmo (musical ou do professor e/ou colegas), de acordo com o esquema corporal e a orientação espacial.</p>				
CONTEÚDOS	OBJETIVOS	RECURSOS	DESTINATÁRIOS	AVALIAÇÃO
<p><b>1. PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</b></p> <p>Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos. Atividades de manipulação com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bolas (lançar, passar, receber, rolar, pontapear, driblar, etc.);</li> <li>- raquetas (toques de sustentação);</li> <li>- arcos (rolar, lançar, receber);</li> <li>- cordas (saltar).</li> </ul>	<p>Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos.</p>	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 professor de Educação Física.</li> </ul> <p><u>Temporais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 aula de 60 minutos semanal durante um semestre letivo.</li> </ul> <p><u>Materiais:</u></p> <p>Sinalizadores; pinos; barreiras; colchões; arcos; bolas de diversos tamanhos, texturas e modalidades; cordas; raquetes; trampolim; bancos suecos; espaldares; cadeiras; mesas.</p>	<p>Alunos do 1º e 2º anos do 1º ciclo de escolaridade de ensino.</p>	<p>Observação direta.</p>
<p><b>2. DESLOCAMENTO E EQUILÍBRIO</b></p> <p>Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades: rastejar, rolar, saltar, subir e descer, realizar rolamentos à frente, realizar o avião, entre outros.</li> </ul>	<p>Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.</p>			<p>Questionários orais e de demonstração de aptidão física.</p>
<p><b>3. JOGOS</b></p> <p>Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, raposa, macaquinho do chinês, macaca, cadeiras, passes, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da</li> </ul>	<p>Praticar jogos infantis realizando, com intencionalidade e oportunidade, as suas ações características.</p> <p>Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e praticar os referidos jogos tradicionais.</p>			

malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.), entre outros.				
<p><b>4. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b></p> <p>Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- situações de exploração do movimento, em harmonia com ritmo (musical ou do professor e/ou colegas), de acordo com o esquema corporal e a orientação espacial.</li> </ul>	<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados e em harmonia com as ações rítmicas.</p>			
<p><b>5. NATAÇÃO</b></p> <p>Realização de movimentos locomotores que assumam as diferenças entre o meio terrestre e meio aquático, visando a sobrevivência neste último:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deslocamentos, deslizamentos, saltos, rotações, mergulhos e jogos aquáticos adaptados ao nível de desempenho (introdutório, elementar ou avançado).</li> </ul>	<p>Adaptação ao meio aquático e abordagem de ações em imersão, propulsão, respiração e flutuabilidade.</p>	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 professores de Natação.</li> </ul> <p><u>Temporais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 aula de 60 minutos semanal durante um semestre letivo.</li> </ul> <p><u>Materiais:</u></p> <p>Esparguetes/chouriços/noodles; placas, bolas, colchões e tapetes flutuantes; objetos submersíveis; escorrega aquático.</p>		

## ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA - 3º E 4º ANOS DE ESCOLARIDADE – ANO LETIVO 2025/2026

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	RECURSOS	DESTINATÁRIOS	AVALIAÇÃO
<p><b>1. JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS</b></p> <p>Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem dos jogos desportivos:</p> <p>- bola ao capitão, mata, stop, rabia, jogo dos passes, bola ao poste, futebol humano, entre outros.</p>	<p>Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos;</p> <p>Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.</p>	<p><u>Humanos:</u></p> <p>- 1 professor de Educação Física.</p> <p><u>Temporais:</u></p> <p>- 1 aula de 60 minutos semanal durante um semestre letivo.</p> <p><u>Materiais:</u></p> <p>Sinalizadores; pinos; barreiras; colchões; arcos; bolas de diversos tamanhos, texturas e modalidades; cordas; raquetes; trampolim; bancos suecos; espaldares; cadeiras; mesas.</p>	<p>Alunos do 3º e 4º anos do 1º ciclo de escolaridade de ensino.</p>	<p>Observação direta.</p> <p>Questionários orais e de demonstração de aptidão física.</p>
<p><b>2. ANDEBOL</b></p> <p>Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas técnico-táticas:</p> <p>- identificação do jogo de Andebol (características e regras);</p> <p>- gestos técnicos: drible, passe, receção e remate;</p> <p>- ações táticas: desmarcação/marcação;</p> <p>- formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos;</p> <p>- jogo.</p>	<p>Realizar habilidades básicas, ajustando-se às ações técnico-táticas da respetiva modalidade.</p>			

<p><b>3. BASQUETEBOL</b></p> <p>Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas técnico-táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificação do jogo de basquetebol (características e regras);</li> <li>- gestos técnicos: drible, passe, receção e lançamento;</li> <li>- ações táticas: desmarcação/marcação;</li> <li>- formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos;</li> <li>- jogo.</li> </ul>				
<p><b>4. FUTEBOL</b></p> <p>Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas técnico-táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificação do jogo de futebol (características e regras);</li> <li>- gestos técnicos: drible, passe, receção e remate;</li> <li>- ações táticas: desmarcação/marcação;</li> <li>- formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos;</li> <li>- jogo.</li> </ul>				
<p><b>5. ATLETISMO</b></p> <p>Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas técnico-táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificação as principais modalidades do atletismo;</li> <li>- corridas: estafeta, velocidade e resistência;</li> <li>- saltos: comprimento e altura;</li> </ul>	<p>Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.</p>	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 professor de Educação Física.</li> </ul> <p><u>Temporais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 aula de 60 minutos semanal durante um semestre letivo.</li> </ul>	<p>Alunos do 3º e 4º anos do 1º ciclo de escolaridade de ensino.</p>	<p>Observação direta.</p> <p>Questionários orais e de demonstração de aptidão física.</p>

- lançamento da bola.				
<b>6. GINÁSTICA</b>				
Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas:				
- enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas);				
- manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).	Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.	<u>Materiais:</u> Sinalizadores; pinos; barreiras; colchões; arcos; bolas de diversos tamanhos, texturas e modalidades; cordas; raquetes; trampolim; bancos suecos; espaldares; cadeiras; mesas.		

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES – ATIVIDADES PREVISTAS

### ATIVIDADE Nº1 – Minibasquete

Resultante da parceria existente entre o Agrupamento de Escolas, o Município de Carregal do Sal e a Associação de Basquetebol de Viseu, no âmbito do projeto Minibasquete, prevê-se:

- a realização de um Torneio Inter-Turmas durante os meses de janeiro e fevereiro de 2026 entre as turmas dos 3º e 4º anos;
- a realização de um encontro concelhio com as turmas das duas escolas do 1º ciclo (Básica Nun'Álvares e Básica Aristides de Sousa Mendes), na manhã de um sábado, após a interrupção letiva do carnaval e antes da interrupção letiva da páscoa (data ainda a designar), no pavilhão municipal;
- a realização de um encontro distrital de equipas de alunos selecionados das diversas turmas com outros municípios. O encontro distrital estará previsto acontecer num sábado do terceiro período letivo.

### ATIVIDADE Nº2 – Andebol 4 Kids

Resultante da parceria existente entre o Agrupamento de Escolas, o Município de Carregal do Sal e a Associação de Andebol de Viseu, no âmbito do projeto Andebol 4 Kids, prevê-se:

- a realização de um Torneio Inter-Turmas, durante os meses de janeiro e fevereiro de 2026, entre as turmas dos 3º e 4º anos;
- a realização de dois encontros de equipas de alunos selecionados das diversas turmas com outros municípios. O encontro inter-concelhio estará previsto acontecer num sábado do mês de maio de 2026; e o Encontro Distrital num sábado do mês de junho de 2026.

#### ATIVIDADE Nº3 – Visita a um ginásio concelhio

Esta atividade decorrerá durante o horário letivo da aula de Atividade Física e Desportiva das respetivas turmas, onde os alunos visitarão um ginásio concelhio como forma de promoção e consciencialização de importância de hábitos de prática de atividade física associados ao treino de força em jovens. Estão previstas acontecer durante o segundo período letivo, com data concreta ainda a decidir.

#### ATIVIDADE Nº4 – A Escola Sai À Rua

Esta atividade decorrerá durante uma manhã ou durante o horário letivo da aula de Atividade Física e Desportiva das respetivas turmas, onde os alunos terão como espaço de aula a rua/espço adjacente à sua escola (normalmente onde os autocarros estacionam no final do dia no caso da E.B.N.A. e a rua atrás dos campos de futebol no caso da E.B.A.S.M.), e terão atividades lúdicas potenciadas pelos jogos tradicionais do associativismo local, promovendo o ato de brincar no exterior. Está prevista decorrer durante o mês de maio de 2026, com data concreta ainda a decidir.

#### ATIVIDADE Nº5 – Festival de Encerramento de Atividade Física e Desportiva

Por forma a celebrar o término do ano letivo dos alunos, propõe-se a realização de um festival de encerramento dividido em dois dias entre os dias 15 e 26 de junho de 2026 (uma manhã com as turmas dos 3º e 4º anos e outra manhã no dia seguinte com as turmas dos 1º e 2º anos), onde se preconizará a realização de diversas habilidades motoras na zona exterior das Piscinas Municipais (relva e campo de areia) e que culminará com um breve convívio dos alunos na zona da água das piscinas exteriores.

## **Atividade de Enriquecimento Curricular**

### **- Viajar para Aprender -**

O projeto Viajar para Aprender nasce da ideia de uma mala de viagem mágica, carregada de histórias, jogos, expressões artísticas e emocionais. Em cada sessão, as crianças do 1.º ano vão ser convidadas a “viajar” para diferentes mundos de imaginação, criatividade e valores, como forma de se conhecerem a si próprias e aos outros.

Esta proposta pretende ser dinâmica e divertida como forma de estimular a curiosidade e as aprendizagens significativas através do brincar, da expressão dramática, da pintura, da música, dos jogos e das histórias.

Na fase inicial do percurso escolar, as crianças encontram-se em pleno desenvolvimento cognitivo, emocional e social. É, pois, fundamental proporcionar-lhes experiências que favoreçam a expressão criativa, o pensamento crítico, a empatia e a construção de atitudes positivas em relação a si próprias, aos colegas e ao mundo.

Este projeto parte da simbologia da viagem como metáfora da aprendizagem: cada atividade é uma nova paragem, um novo destino cheio de descobertas e oportunidades para crescer em valores e competências.

Ao conjugar expressões artísticas, histórias e jogos, promove-se não só o prazer de aprender, mas também a interiorização de valores como o respeito, a solidariedade, a cooperação e a bondade, essenciais para uma convivência saudável e para a formação integral da criança.

### **Objetivos Gerais**

- Promover a aquisição de valores e atitudes positivas (respeito, empatia, cooperação, solidariedade);
- Estimular a imaginação, a criatividade e a expressão pessoal das crianças;
- Favorecer o desenvolvimento da consciência emocional e a capacidade de comunicar sentimentos;

- Incentivar o gosto pela descoberta, pela narrativa e pela partilha de experiências;
- Criar um ambiente lúdico e motivador que desperte a curiosidade e o prazer de aprender.

### Objetivos Específicos

- Explorar diferentes linguagens de expressão (dramática, plástica, musical e corporal);
- Valorizar a importância das histórias e da imaginação como ferramentas de aprendizagem;
- Desenvolver competências sociais através de jogos e atividades cooperativas;
- Fomentar atitudes de cidadania ativa e responsável desde os primeiros anos de escolaridade;
- Transformar cada sessão num momento único de descoberta, através da surpresa.

Viajar para Aprender – Proposta das sessões semanais

1.º ano | AEC | 30 Sessões

SESSÃO	SUPERPODER	ATIVIDADE PRINCIPAL	OBJETIVO ESPECÍFICO
1	Amizade	Passaporte do Viajante + desenho do rosto	Integrar o grupo e promover identidade.
2	Afeto	Pulseira da Saudade	Lidar com separação de forma segura e afetiva.
3	Partilha	Jogo dramático com objetos da mala	Estimular cooperação e imaginação.
4	Imaginação	História encenada com objetos	Explorar fantasia e dramatização.
5	Alegria	Pintura de conchas do mar	Valorizar a natureza com arte.
6	Cuidado	Atividade de reciclagem criativa	Sensibilizar para o ambiente.
7	Confiança	Jogos de pares (um guia de olhos fechados)	Desenvolver confiança e respeito.
8	Cidadania	Início do Cordão dos Direitos (entrega dos tecidos)	Introduzir os direitos das crianças.

9	Solidariedade	Oficina criativa + continuação do trabalho nos tecidos	Reforçar cidadania e criatividade.
10	Respeito	Montagem e Exposição do Cordão dos Direitos (20 nov.)	Valorizar e celebrar os direitos das crianças.
11	Gratidão	Corrente das Palavras Doces (cada criança escreve algo bonito sobre um colega)	Reconhecer qualidades e valorizar os outros.
12	Magia	Pintura de pinhas natalícias	Celebrar a época natalícia com arte.
13	Generosidade	Criação de cartões de Natal	Estimular a dádiva e a ternura.
14	Alegria de Viver	Jogos tradicionais (roda, lenço, estátua)	Valorizar o brincar coletivo.
15	Autoconfiança	Jogo dramático: "Apresento o meu talento"	Promover autoestima e valorização individual.
16	Calma	Criação do Pote da Calma	Desenvolver estratégias de autorregulação emocional.
17	Paciência	Construção de um puzzle coletivo	Exercitar cooperação e esperar a vez.
18	União	Criação de marcador de livro com impressão digital	Valorizar a singularidade dentro do grupo.
19	Proteção	"Cuida Bem de Mim" CNPDPCJ (direitos das crianças)	Refletir sobre segurança e bem-estar.
20	Natureza	Pintura em pedras	Aproximar a arte da natureza.
21	Cuidado de Si	Criação de creme natural para as mãos (aloe vera + óleo de coco)	Estimular o autocuidado e hábitos saudáveis.
22	Criatividade	Teatro improvisado com adereços da mala	Desenvolver imaginação e expressão dramática.
23	Cooperação	Construção de mural coletivo	Trabalhar objetivos comuns em grupo.
24	Alegria do Movimento	Jogos de expressão corporal e dança	Estimular coordenação e expressão física.
25	Diversidade	Viagem pelo Mundo (histórias e músicas de diferentes países)	Promover respeito pela diferença.
26	Esperança	Pintura livre sobre "O que quero para o futuro"	Estimular sonhos e projetos pessoais.
27	Coragem	Jogo dramático "Super-Heróis da Vida Real"	Reconhecer atitudes de coragem no dia a dia.
28	Orgulho	Exposição interna dos trabalhos criados durante o projeto	Valorizar o percurso coletivo.

<b>29</b>	Memória	Revisitar o passaporte do viajante (colagem de símbolos, desenhos)	Resgatar aprendizagens e conquistas.
<b>30</b>	Amor	Festa final com entrega dos passaportes completos	Celebrar a viagem e reforçar vínculos afetivos.

Em cada sessão, as crianças irão receber um superpoder, que fica registado no Passaporte do Viajante através de um autocolante, “cristal” ou carimbo, que fortalece o sentido de progressão e conquista.

Carregal do Sal, setembro 2025