



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÓVOA DE SANTA IRIA

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

DANÇA

Planificação Anual
2025/2026

Introdução

Para além da utilização e desenvolvimento de repertório motor específico, a dança é uma forma de movimento expressivo. O conceito de Corpo/movimento Expressivo – enquanto veículo de mensagens, sentimentos e emoções –, a intencionalidade da linguagem e as relações interpessoais proporcionadas tornam a dança insubstituível numa perspetiva do desenvolvimento global e integrado dos alunos. Assim, em consonância com as diferentes Áreas de Competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, a dança tem por principal finalidade proporcionar o desenvolvimento desta área a todos os alunos, independentemente do desenvolvimento motor ou habilidade específica de cada um. Pressupõe uma prática sistemática e contínua, numa perspetiva de complexificação e gradual progressão de etapas, de modo a promover um desenvolvimento consciente e sustentado das capacidades e conhecimentos, individuais e coletivos. A abordagem a desenvolver deverá ser adequada aos alunos e centrar-se nas suas características e capacidades individuais.

Planificação Anual

As aprendizagens apresentadas baseiam-se na perspetiva de que o conhecimento da dança, como forma de arte, só pode ser adquirido através da experimentação, composição, interpretação e visualização de danças (Interpretar/Criar/Apreciar) e seguindo os organizadores comuns às restantes áreas artísticas, são apresentadas segundo três Domínios/Organizadores fundamentais e complementares, a saber:

- 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;
- Interpretação e Comunicação: Desenvolvimento das capacidades de expressão, comunicação e criatividade e a apropriação de conhecimentos da linguagem elementar da dança e da sua compreensão no contexto;
- Experimentação e Criação: Integração intencional e progressiva de materiais, meios, técnicas e conhecimentos proporcionadores de ocasiões de resolução de problemas na exploração e desenvolvimento de atividades expressivas.

1ºANO

Conteúdos	Atividades	Objetivos Gerais	Estratégias Gerais
Apropriar e Refletir	<p>Proposta de Atividades:</p> <p>Praticar jogos e exercícios, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ações Motoras (deslocamentos, gestos, voltas, saltos e posturas); - Diferentes Planos (superior, médio, inferior); - As direções e os sentidos (para a frente, para trás, para a direita, para a esquerda e as diagonais); -Diferentes trajetórias (linear, curvilínea, circular, angular, espiral, zigzag) - Tempo (rápido, lento, acelerado, desacelerado, repentino); - Ritmo (pulsação); - Fluência (fluente, suave, contido, controlado); 	<p>Distinguir diferentes possibilidades de movimentação do Corpo através de movimentos locomotores e não locomotores (passos, deslocamentos, gestos, equilíbrios, quedas, posturas, voltas, saltos).</p> <p>Realizar diferentes formas de ocupar/evoluir no Espaço.</p> <p>Adequar movimentos do corpo com estruturas rítmicas marcadas pelo professor, integrando diferentes elementos do Tempo e da Dinâmica (pesado/leve, forte/fraco).</p> <p>Utilizar movimentos do Corpo com diferentes Relações: entre os diversos elementos do movimento, com os outros.</p>	<p>Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança.</p> <p>Enriquecimento das experiências motoras e expressivas do aluno como promoção de hábitos de apreciação e fruição da dança</p> <p>Reconhecimento por parte do aluno dos efeitos benéficos e valor do desempenho artístico;</p> <p>Relacionar a área da Dança com outras áreas do conhecimento (por exemplo: Localização e Orientação no Espaço-Matemática; Ginástica; À Descoberta de si mesmo, À Descoberta dos materiais e objetos – Estudo do Meio, Inglês, etc.).</p> <p>Promover estratégias que envolvam a criatividade do aluno.</p>
Interpretar (a experiência de dançar, o trabalho técnico e expressivo) e Comunicar	<p>Propostas de atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interpretação de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as várias ações motoras com e sem música; - Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro); 	<p>Combinar deslocamentos, movimentos locomotores e não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.</p> <p>Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem da Dança através:</p> <ul style="list-style-type: none"> - das várias ações motoras - dos planos em dança - das direções 	

	- Abordar as formas de dança: folclore, dança-jazz, danças de salão, hip-hop, etc.	- dos Sentidos - do ritmo e a sequência dos apoio Adquirir competências fundamentais para potencializar a aprendizagem das Danças Tradicionais e sociais.	
Experimentar e Criar/Compor (a experiência de coreografar, o trabalho da imaginação e da invenção).	Propostas de atividades: - Construção de personagens, em situações distintas e com diferentes finalidades; - Produção, individual e em grupo, pequenas cenas dramáticas; - Construção de frases de movimento simples (uma ou duas ações motoras); - Construção de frases de movimento complexas (duas ou três ações motoras); - Trabalho coreográfico em grupos pequenos de turma; - Trabalhos coreográficos de turma com base no tema escolhido;	Recriar sequências de movimentos a partir de temáticas, situações do cotidiano, solicitações do professor, ideias suas ou dos colegas com diferentes formas espaciais e/ou estruturas rítmicas, evidenciando capacidade de exploração e de composição. Construir, de forma individual e/ou em grupo, sequências dançadas/pequenas coreografias a partir de estímulos vários (visuais, auditivos, táteis, olfativos), ações e/ou temas (solicitados pelo professor ou fictícios, histórias, imagens, vídeos, situações problema) mobilizando os materiais coreográficos desenvolvidos.	

Nota: No início de cada ano letivo, em coordenação com o professor titular, serão feitas as adequações necessárias ao currículo dos alunos NE.

Os Coordenadores das AEC

Gilmar Alves da Costa Júnior/Maria João Agulha Andana Ramos

O Coordenador de Atividade Física e Desportiva

Richard Cleydiman Matos Santos

A Coordenadora Pedagógica do 1º Ciclo

Vânia Alexandra Lúcio Pimenta Nota