



Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo

*Projeto de Educação para a Saúde - PES*

# **Projeto de Educação Sexual**

**5º Ano**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

## PES

Projeto de Educação Sexual – 5º ano				
Área Temática	Conteúdos	Pressupostos essenciais	Propostas de Atividades	Tempo letivo
<b>Conhecimento e Valorização do Corpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puberdade – aspetos biológicos e emocionais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorizar todas as partes do corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº1:</b> Sexualidade é ...</li> <li>▪ <b>Atividade nº2:</b> Álbum fotográfico</li> </ul>	2x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O corpo em transformação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descrever as mudanças anatómicas e psicossociais mais importantes que ocorrem na puberdade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº3:</b> O que se passa com o meu corpo</li> <li>▪ <b>Atividade nº4:</b> O meu corpo vai ficar igual ao teu?</li> </ul>	2x (45 min)
<b>Saúde Sexual e Reprodutiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevenção de maus tratos e das aproximações abusivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Treinar a assertividade como prevenção do abuso</li> <li>▪ Descrever o que é um abuso sexual e saber reagir em caso de ser alvo de tentativa de abuso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº5:</b> Fingir que se finge</li> <li>▪ <b>Atividade nº6:</b> Como me manter em segurança?</li> </ul>	2x (45 min)
<b>Expressões da Sexualidade e Diversidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diversidade e respeito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer e usar de forma apropriada os principais nomes técnicos relacionados com a sexualidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº7:</b> Quem é quem da diversidade</li> </ul>	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sexualidade e género</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adquirir papéis de género igualitários e não discriminatórios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Atividade nº8:</b> Caixinha de surpresas</li> </ul>	1x (45 min)

## **Sugestões de Atividades**

**5º Ano**

**Nota:** O quadro legislativo atual estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar e obriga a abordagem de **6 horas**, no **mínimo (8 tempos)** no **2.º ciclo**.

Todas as propostas de atividades foram retiradas do caderno de atividades PRESSE 2º Ciclo e adaptadas.

## **Área Temática**

**Conhecimento e Valorização do Corpo**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 1

<b>Atividade:</b>	<b>Sexualidade é...</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	5º
		•
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Definir o conceito de sexualidade humana.</li><li>▪ Promover o conceito de sexualidade humana nas suas várias dimensões.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Esferográficas (1 por aluno)</li><li>▪ Fita-cola</li><li>▪ Quadro ou papel de cenário</li><li>▪ Canetas para quadro ou para papel</li><li>▪ Retângulos de papel (3 por aluno)</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
	1. Entregar a cada aluno 3 retângulos de papel e uma esferográfica.	
	2. Pedir aos alunos que escrevam de imediato, em cada retângulo de papel, uma palavra (em letras grandes) relacionada com a palavra que lhes vai ser proposta em voz alta pelo(a) professor(a).	
	3. A palavra proposta que o(a) professor(a) deverá dizer em voz alta é SEXUALIDADE.	
	4. Recolher todos os retângulos de papel preenchidos.	
	5. Agrupar, na parede ou no quadro e de uma forma aleatória, todos os retângulos escritos.	
	6. Com os contributos dos alunos, reorganizar as diferentes palavras de acordo com a sua ligação, interligação, construindo de forma lógica e coerente o conceito de sexualidade.	
	7. No final, o(a) professor(a) deverá fazer uma síntese de modo a integrar as ideias dos alunos num conceito de sexualidade que inclua as vertentes biológica, psicoafetiva e sociocultural (pode mesmo optar por ensinar aos alunos a definição da Organização Mundial de Saúde)	

**Nota:** “A sexualidade é uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental.” (O.M.S.)

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 2

<b>Atividade:</b>	<b>Álbum fotográfico</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>5º</b>
		•
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Explorar as diferenças existentes no desenvolvimento corporal dos rapazes e das raparigas.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Álbum ou dossier</li><li>▪ Fotografias dos alunos em várias idades</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Na sessão anterior, solicitar aos alunos que tragam de casa fotografias de quando eram bebés, de quando tinham dois anos, cinco anos, ... até à atualidade. Também poderão trazer as fotografias dos pais nas várias idades.</li></ol>	
	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Comentar, entre todos, as alterações que se notam de umas fotografias para outras, as semelhanças, etc.</li></ol>	
	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Trabalhar conceitos como: “maior”, “mais pequeno que“...</li></ol>	
	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Criar o álbum da turma, recolhendo as diferenças entre sexos e entre idades.</li></ol>	

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 3

<b>Atividade:</b>	<b>O que se passa com o meu corpo?</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	5º
		•
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Explorar as diferenças anatómicas que ocorrem na puberdade.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Papel de cenário</li><li>▪ Marcadores grossos</li><li>▪ Lista das partes do corpo e suas alterações na puberdade (Ficha n.º 1)</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1.	Formar, de forma aleatória, grupos de 2 alunos.	
2.	Com a ajuda de um saco que contenha papéis com as partes do corpo que constam da ficha n.º 4, atribuir aleatoriamente a cada grupo de alunos uma parte do corpo.	
3.	Pedir-lhes para pensarem, em grupo, nas alterações que ocorrem na puberdade relativamente à parte do corpo que lhes foi atribuída.	
4.	Separar o papel de cenário em dois pedaços iguais, do tamanho dos alunos.	
5.	Pedir a um aluno e a uma aluna que se deitem em cima do papel e aos colegas para fazerem o contorno dos seus corpos com marcador, fazendo assim uma silhueta feminina (“Eva”) e uma masculina (“Adão”).	
6.	Pedir a cada grupo que se posicione nas silhuetas, conforme a parte do corpo que lhes foi atribuída.	
7.	Cada grupo tem de dizer à restante turma qual é a parte do corpo que está a representar e quais são as alterações que aí ocorrem, à medida que desenha a parte do corpo em questão na silhueta correspondente.	
8.	O(a) professor(a) deverá ir fazendo as correções necessárias e, no final, depois de ambas as silhuetas preenchidas, sistematizar os conteúdos aprendidos.	
<b>Nota:</b>	Caso não haja alunos suficientes para explorar todas as partes do corpo, o(a) professor(a) deverá, no final, explicar quais são as alterações que ocorrem nas partes do corpo que não tiverem sido atribuídas.	

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

O que se passa com o meu corpo?

Ficha n.º 1

Parte do corpo	Informação, relativa ao desenvolvimento púbere:
<b>Ancas</b>	Começam a alargar.
<b>Axilas</b>	Crescem pelos e as suas glândulas são umas das responsáveis pelos odores corporais.
<b>Barba</b>	Aparecem os primeiros pelos no rosto; a barba desponta e faz-se anunciar.
<b>Coxas</b>	Tornam-se mais volumosas.
<b>Lábios</b>	Os pequenos e grandes da vulva aumentam.
<b>Mamas</b>	Começam a desenvolver-se e por vezes os mamilos incham.
<b>Ovários</b>	Os ovários aumentam de volume.
<b>Peito</b>	Alarga-se.
<b>Pelos</b>	Começam a crescer e a engrossar e no homem aparecem no peito, nos braços, nas pernas e por vezes nas costas.
<b>Pénis</b>	Fica mais volumoso, aumentando de comprimento e de diâmetro e, toma uma coloração mais escura e surgem à sua volta os pelos púbicos.
<b>Pernas, Pés e Braços</b>	Crescem a uma velocidade maior do que as outras partes do corpo dando-lhes um aspeto desengonçado.
<b>Testículos</b>	Aumentam de volume e dão início à formação de espermatozoides.
<b>Útero</b>	Surgem modificações no endométrio e colo do útero.
<b>Vulva</b>	Crescem os pelos púbicos que a protegem; a pele torna-se mais espessa e escura.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 4

<b>Atividade:</b>	<b>O meu corpo vai ficar igual ao teu?</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	5º
		•
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreender as diferenças existentes entre o corpo feminino e o corpo masculino.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Recursos informativos (livros, revistas, filmes, etc.) que contenham imagens do corpo humano (masculino e feminino)</li><li>▪ Fichas n.º 1 e 2</li><li>▪ Tesoura</li><li>▪ Cola</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
	1. Distribuir a turma em grupos pequenos (tantos grupos quantos os “conjuntos” de recursos informativos que o(a) professor(a) conseguir recolher).	
	2. Entregar a cada grupo um conjunto de livros, revistas, etc. sobre o corpo humano.	
	3. Solicitar aos alunos que consultem o material fornecido para descobrir as diferenças entre o corpo feminino e o corpo masculino.	
	4. Iniciar as apresentações utilizando vocabulário técnico na nomeação das diferentes partes do corpo, em especial dos órgãos genitais externos.	
	5. Distribuir as fichas n.º 1 e 2, uma por aluno, para que possam recortar e completar corretamente as figuras corporais <i>adultas</i> masculina e feminina (de realçar que, na ficha n.º 1, existem mais partes de corpos do que as necessárias; os alunos devem selecionar as partes que deverão usar na ficha n.º 2).	
	6. No final, o(a) professor(a) deverá sintetizar as principais diferenças corporais entre o homem e a mulher, tendo o cuidado de utilizar a linguagem técnica mais apropriada.	

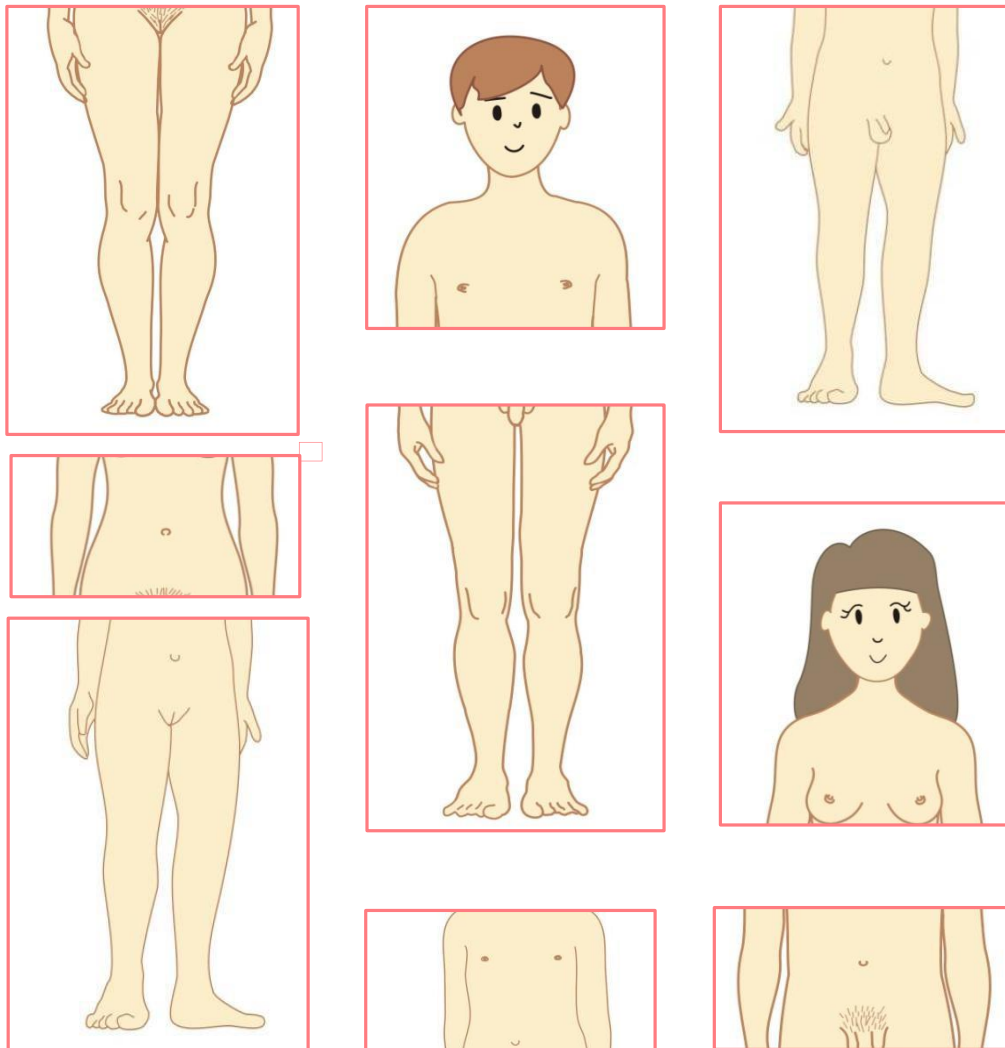
# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

O meu corpo vai ficar igual ao teu?

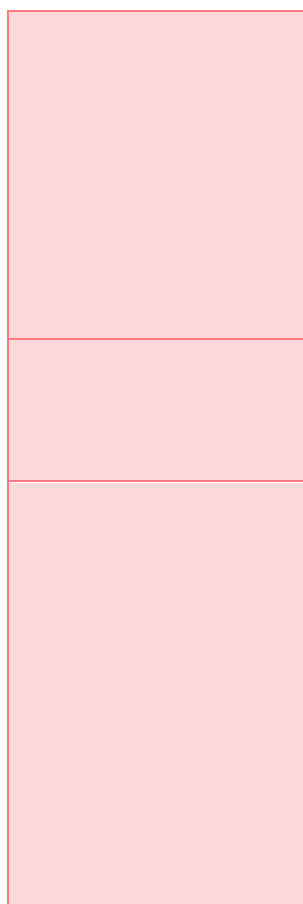
Ficha n.º 1

1. Recorta as partes das figuras corporais feminina e masculina

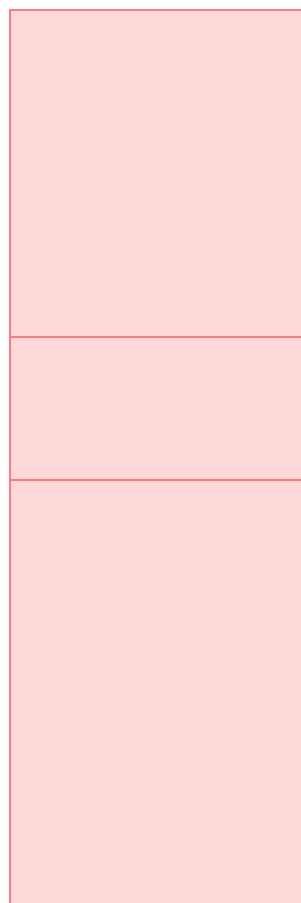


2. Escolhe as partes corretas dos corpos da mulher e do homem e constrói as figuras.

**Mulher**



**Homem**



**Área Temática**

**Saúde Sexual e Reprodutiva**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 5

<b>Atividade:</b>	<b>Fingir que se finge</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar o treino assertivo.</li> </ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Histórias para dramatizar, consoante o nº de grupos que se queira formar (Ficha n.º 1)</li> </ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.		
2. Deixar os grupos escolherem aleatoriamente um papel, que conterà uma história (algumas sugestões em anexo, embora seja possível criar outras histórias, de acordo com cada realidade).		
3. Indicar aos grupos que terão de dramatizar a história descrita no papel, criando as personagens e especificidades de contexto que entenderem, consoante o tipo de comportamento que estiver assinalado (assertivo, passivo ou agressivo).		
4. Após 5-7 minutos de preparação, os grupos devem dramatizar a sua história para o grande grupo, devendo os restantes elementos adivinhar o tipo de comportamento que foi representado.		
5. Ao longo de cada história, questionar sobre os sentimentos que os vários tipos de comportamento despertam, em quem os faz e em quem os recebe.		
6. Culminar a atividade com a apresentação das características, vantagens e desvantagens de cada tipo de comportamento.		

**Histórias para dramatizar**

- a) Estás na fila da Reprografia, à espera para ser atendido(a). Entretanto, chega outro(a) aluno(a) e a funcionária atende-o antes de ti.
- b) No final da aula de Educação Física, um(a) amigo(a) pede-te para esperares, para irem juntos para a próxima aula. Contudo, põe-se a fazer coisas sem importância e para de 5 em 5 minutos para falar com toda a gente. Se não fores já para a aula, sabes que terás falta.
- c) No bar da escola pedes um pão com queijo mas trazem-te um com fiambre.
- d) Vais ao bar da escola comprar um pacote de leite e, ao chegares à sala, reparas que no troco faltam 0.50€.
- e) Pediste à funcionária que te guardasse a mochila. Quando a vais buscar, percebes que houve uma troca de mochilas com um colega, e tens teste amanhã.
- f) Um colega pede-te material emprestado todos os dias, porque deixa sempre o dele em casa.
- g) Estás em casa de um amigo, na sua festa de aniversário. A certa altura, apercebes-te que a vizinha do aniversariante vai sorrateiramente à prateleira, tira um CD e esconde-o na mala.

Sugestões de resolução das histórias (pode ser utilizado qualquer tipo de comportamento para qualquer uma das histórias):

- a) agressivo
- b) assertivo
- c) agressivo
- d) passivo
- e) passivo
- f) assertivo
- g) assertivo

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 6

<b>Atividade:</b>	<b>Como me manter em segurança?</b>	
<b>Área temática:</b>	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º
		●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dotar os alunos de competências para lidarem com possíveis abusos.</li><li>▪ Promover a assertividade.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Histórias para dramatizar, consoante o nº de grupos que se queira formar (Ficha n.º 1)</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1.	Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.	
2.	Deixar os grupos escolherem aleatoriamente um papel, que conterà uma história (algumas sugestões em anexo, embora seja possível criar outras histórias, de acordo com cada realidade).	
3.	Indicar aos grupos que terão de dramatizar a história descrita no papel, criando as personagens e especificidades de contexto que entenderem, sendo que o tipo de comportamento a adotar deverá ser a assertividade.	
4.	Após 5-7 minutos de preparação, os grupos devem dramatizar a sua história para o grande grupo.	
5.	Ao longo de cada história, questionar sobre os sentimentos despertados pelo comportamento assertivo, em quem o faz e em quem o recebe.	
6.	Culminar a atividade com um debate sobre a forma de agir face a possíveis tentativas de abuso.	

- a) Estás em tua casa com dois amigos e um desconhecido toca à tua campainha. Perguntas quem é e o desconhecido responde-te que é um amigo de família. Tu não queres abrir mas o teu amigo insiste no contrário. O que fazes?
- b) Estás a chegar a casa com os teus irmãos e vês um dos teus vizinhos a pedir a uma das crianças do prédio para lhe esconder um embrulho e a ameaça-la, caso conte a alguém. O que fazem?
- c) No final das aulas, enquanto esperas pelo autocarro juntamente com alguns colegas, um desconhecido vem ter convosco à porta da escola. Diz que tem chocolates no carro e pergunta-vos se querem ir até lá. O que fazem?
- d) Estás a caminho da escola com dois amigos e um desconhecido aborda-vos e oferece-vos boleia no seu carro para o resto do percurso. O que fazem?



**Área Temática**

**Expressões da Sexualidade e Diversidade**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade nº 7

<b>Atividade:</b>	<b>Quem é quem da diversidade</b>	
<b>Área temática:</b>	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º
		●
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprofundar o conceito de não-discriminação.</li> </ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha n.º 1, uma por cada grupo de alunos</li> <li>▪ Revistas</li> <li>▪ Tesouras</li> <li>▪ Cola ou fita-cola</li> </ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
<b>Nota:</b>	Antes de realizar a atividade, explicar aos alunos os conceitos de heterossexualidade e de homossexualidade, caso ainda não estejam adquiridos.	
1. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.		
2. Distribuir a ficha n.º 1 por cada grupo de alunos.		
3. Distribuir algumas revistas por cada grupo de alunos.		
4. Solicitar aos alunos que recortem das revistas 6 caras de homens e 6 caras de mulheres.		
5. De seguida, os alunos deverão colar os recortes nos devidos espaços da ficha n.º 1.		
6. Quando os grupos tiverem terminado, as fichas deverão ser recolhidas e redistribuídas pelos grupos, de forma a que nenhum grupo fique com a ficha que construiu.		
7. Solicitar aos alunos para identificarem as pessoas que acham que são heterossexuais e as que acham que são homossexuais.		
8. Recolher as fichas.		
9. Discutir as respostas dos alunos, questionando-os acerca das razões que os levaram a responder de determinada forma; a discussão deverá ser feita com base no pressuposto dos estereótipos associados à homossexualidade e da importância da não-discriminação.		

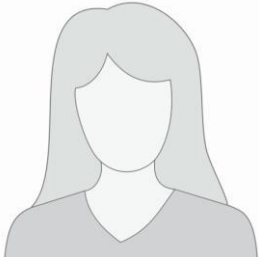
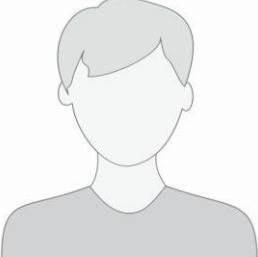
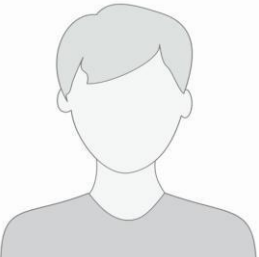
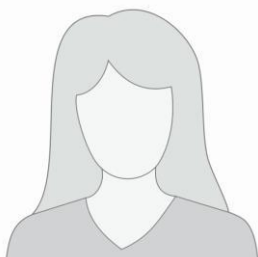
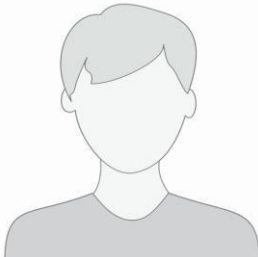
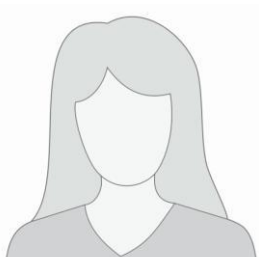
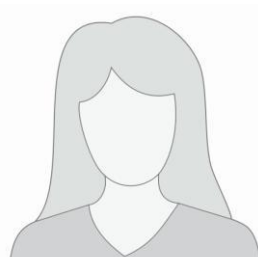
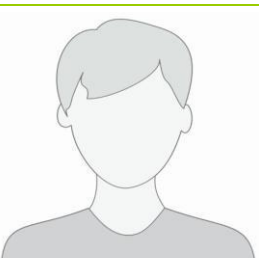
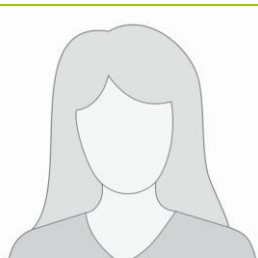
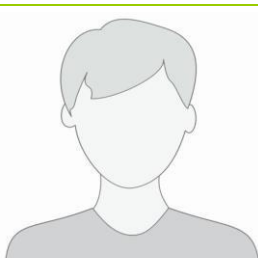
# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Quem é quem da diversidade

Ficha n.º 1

1. Através de recortes de revistas, preencher a ficha com imagens de homens e de mulheres.

2. Depois de a ficha estar preenchida com recortes de revistas, identificar as pessoas que acham que são heterossexuais e as que acham que são homossexuais.

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

## Atividade n.º 8

<b>Atividade:</b>	<b>Caixinha de surpresas</b>	
<b>Área temática:</b>	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º
		●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Evidenciar as diferenças entre os papéis sexuais no nosso contexto sócio-cultural.</li></ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Uma caixa por grupo de alunos</li><li>Ficha n.º 1</li><li>Quadro branco</li><li>2 Folhas brancas por grupo</li><li>Cola ou fita-cola</li></ul>	
<b>45 min.</b>		
<b>Passo a passo, <u>antes</u> de realizar a atividade:</b>		
1. Imprimir a ficha n.º 1, de forma a distribuir uma por cada grupo de alunos.		
2. Recortar os cartões de cada ficha.		
3. Recheiar cada caixa com um conjunto de cartões.		
4. Nas duas folhas brancas a atribuir a cada grupo, escrever no cabeçalho de uma “MASCULINO” e no cabeçalho da outra “FEMININO”.		
<b>Passo a passo, <u>para</u> realizar a atividade:</b>		
1. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.		
2. Distribuir uma caixa com cartões a cada grupo.		
3. Distribuir uma folha a dizer “MASCULINO” e outra a dizer “FEMININO” a cada grupo.		
4. Cada aluno deve, sem olhar para dentro da caixa, retirar um cartão e classificar o comportamento como sendo masculino ou feminino, colando-a na folha respetiva.		
5. Quando todos os grupos tiverem terminado, comparar as folhas em grande grupo.		
6. Terminar a atividade promovendo a discussão sobre a não-discriminação de género.		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Caixinha de surpresas

Ficha n.º 1

Fazer um curso de informática	Usar roupas íntimas delicadas
Urinar em pé	Tomar a iniciativa para namorar
Sair à noite com amigos	Usar maquilhagem
Passar a roupa da família a ferro	Conduzir um camião
Ser gerente de um hotel	Ser sensível
Ter força e coragem	Chorar em filmes românticos
Ter docilidade e romantismo	Usar brincos
Lavar a loiça	Ter espírito prático
Fumar charuto	Mudar um pneu
<i>Acrescentar mais atividades</i>	<i>Acrescentar mais atividades</i>