



Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo

***Projeto de Educação para a Saúde - PES***

## **Projeto de Educação Sexual**

**3º e 4º Anos**

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

### PES

Projeto de Educação Sexual – 3º e 4º Anos				
Área Temática	Conteúdos	Pressupostos Essenciais	Recurso	Tempo letivo
<b>Conhecimento e Valorização do Corpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noção de corpo</li> <li>▪ Valorização do corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorização de todas as partes do corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividade nº1</b> Conheço bem o corpo humano</li> <li>• <b>Atividade nº2</b> Palavras escondidas</li> <li>• <b>Atividade nº3</b> Corpo e linguagem</li> </ul>	2h
Identidade Sexual e Papel de Género	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenças entre rapazes e raparigas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceitação positiva da própria identidade da dos outros</li> <li>▪ Aquisição da constância da identidade sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividade nº4</b> Meninos e meninas</li> <li>• <b>Atividade nº5</b> Completa-nos</li> <li>• <b>Atividade nº6</b> Meninos e homem, menina e mulher</li> <li>• <b>Atividade nº7</b> Somos todos diferentes</li> </ul>	2h
Relações Interpessoais	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noção de família</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorização dos afetos e da expressão dos sentimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividade nº8</b> Como me sinto quando...</li> <li>• <b>Atividade nº9</b> O que me faz feliz</li> <li>• <b>Atividade nº10</b> Famílias!</li> <li>• <b>Atividade nº11</b> O pai e eu</li> <li>• <b>Atividade nº12</b> A mãe e eu</li> </ul>	2h
Reprodução Humana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreensão dos mecanismos da reprodução humana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceitação da sexualidade como fonte de comunicação, afetividade, e, se desejavel como fonte de reprodução</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atividade nº13</b> A origem dos bebés</li> <li>• <b>Atividade nº14</b> Na barriga da mamã</li> <li>• <b>Atividade nº15</b> Nove meses!</li> <li>• <b>Atividade nº16</b> Eu não me lembro! Alguém me conta?</li> </ul>	2h

## **Sugestões de Atividades**

**3º e 4º Anos**

**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 **1.º ciclo**.

Todas as propostas de atividades foram retiradas do caderno de atividades PRESSE 1º Ciclo e adaptadas.

## **Área Temática**

**Conhecimento e Valorização do Corpo**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

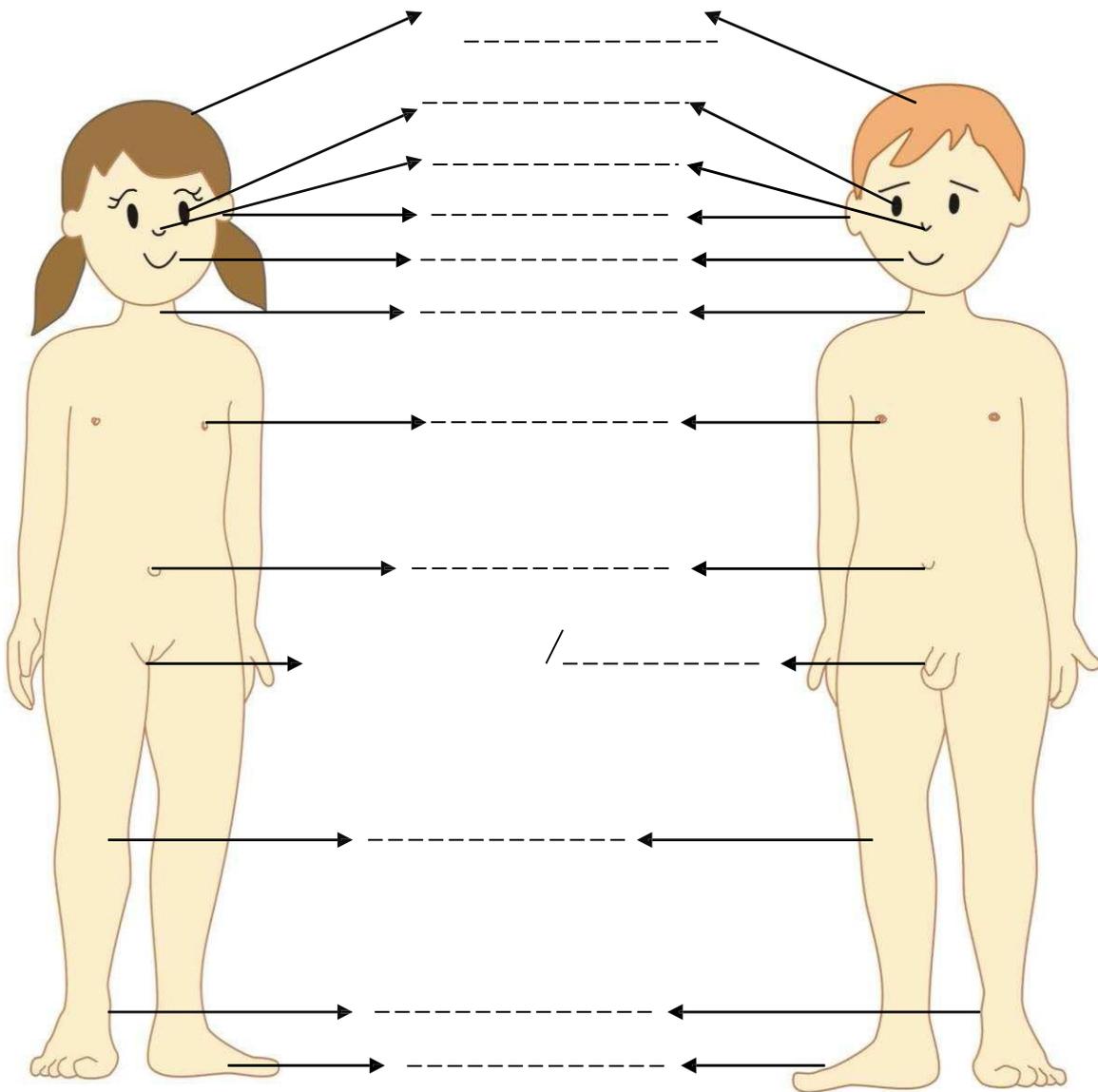
PES

Atividade n.º 1

<b>Atividade:</b>	Conheço bem o corpo humano	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	3º e 4º
		•
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analisar o vocabulário que se utiliza para denominar o corpo.</li><li>• Gerar consensos em relação às palavras corretas a utilizar.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha nº 1</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Distribuir a ficha nº 1.		
2. Solicitar aos alunos que escrevam, nos espaços em branco, o nome para as várias partes do corpo que compoem o menino e a menina.		
3. Ensinar aos alunos a designação correta para denominar os genitais externos de menina (vulva) e de menino (pénis).		

Conheço bem o corpo humano

1. Legenda a figura.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 2

<b>Atividade:</b>	<b>Palavras escondidas</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	3º e 4º
		●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Encontrar vocabulário que se utiliza para denominar o corpo.</li><li>▪ Adquirir conhecimentos sobre a higiene corporal e o funcionamento do corpo.</li></ul>		
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas nº 1 a 3.</li></ul>	
60 min.		
<b>Passo a passo:</b>		
1. Fazer grupos de 3 alunos.		
2. Distribuir as fichas nº 1 e 2.		
3. Desafiar os alunos a encontrar as palavras com a ajuda das pistas.		
4. Concluir a actividade em grupo utilizando as soluções.		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Palavras escondidas

Ficha nº 1

1. Procura palavras escondidas relacionadas com o corpo. Usa as dicas que estão na folha seguinte. Podes procurar no sentido vertical ou horizontal.

D	M	N	A	R	I	Z	P	E	R	N	A	S
E	Ã	B	R	A	Ç	O	É	V	U	L	V	A
D	O	A	P		N	I	S	A	U	C	M	P
O	S	R	D	B	O	C	A	C	M	O	I	E
R	O	R	E	L	H	A	A	A	B	S	P	S
I	L	Í	N	G	U	A	I	B	I	T	E	C
O	H	G	T	U	N	A	D	E	G	A	I	O
N	O	A	E	B	H	I	E	L	O	S	T	Ç
B	S	L	S	O	A	T	R	O	N	C	O	O
P	U	L	S	O	S	C	A	B	E	Ç	A	I

Vertical

Horizontal

1. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

### Pistas para encontrar palavras escondidas

#### Vertical

1. Usa-se para apontar, em cada mão tens 5
2. Deves lavá-las com muita frequência
3. Com eles podes ver
4. Onde as grávidas trazem o seu filho durante 9 meses
5. Deves escovà -los, pelo menos 3 vezes por dia
6. Deves mantê-las limpas e cortadas
7. Deves lavà-los sempre, antes de ir para a cama
8. Deves lavà -lo com champô e trazê -lo sempre penteado
9. Fica no meio da tua barriga, a marca de quando estiveste na barriga da tua mãe
10. Não consegues ver as tuas. Deves pedir ajuda para as lavar no banho, ou usar uma escova adequada.
11. No seu interior estão os pulmões e o coração
12. Suporta a cabeça, deves lavá-lo muito bem quando tomas banho.

#### Horizontal

1. Ajuda-te a respirar e a cheirar, deves limpá-lo com um lenço de papel
2. São muito importantes, seguram o teu corpo, usa-as para correr
3. Tens dois, um de cada lado do corpo e com eles podes pegar em coisas pesadas
4. É o nome do órgão genital feminino
5. É o nome do órgão genital masculino
6. Serve para falar, para comer, dar beijinhos
7. Deves limpà-la com muito cuidado, com a ajuda de um cotonete
8. Usas para saborear os alimentos, deves escová-la com a escova de dentes
9. Tens duas, usa-as para te sentares
10. Umas das três partes do teu corpo
11. Onde colocas o relógio
12. É a parte do corpo que usas para pensar

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Palavras escondidas

Ficha nº3

Soluções:

D	M	N	A	R	I	Z	P	E	R	N	A	S
E	Ã	B	R	A	Ç	O	É	V	U	L	V	A
D	O	A	P	É	N	I	S	A	U	C	M	P
O	S	R	D	B	O	C	A	C	M	O	I	E
R	O	R	E	L	H	A	A	A	B	S	P	S
I	L	Í	N	G	U	A	I	B	I	T	E	C
O	H	G	T	U	N	Á	D	E	G	A	I	O
N	O	A	E	B	H	I	E	L	O	S	T	Ç
B	S	L	S	O	A	T	R	O	N	C	O	O
P	U	L	S	O	S	C	A	B	E	Ç	A	I

## Vertical

1. Dedo
2. Mãos
3. Olhos
4. Barriga
5. Dentes
6. Unhas
7. Pés
8. Cabelo
9. Umbigo
10. Costas
11. Peito
12. Pescoço

## Horizontal

1. Nariz
2. Pernas
3. Braço
4. Vulva
5. Pénis
6. Boca
7. Orelha
8. Língua
9. Nádega
10. Tronco
11. Pulso
12. Cabeça

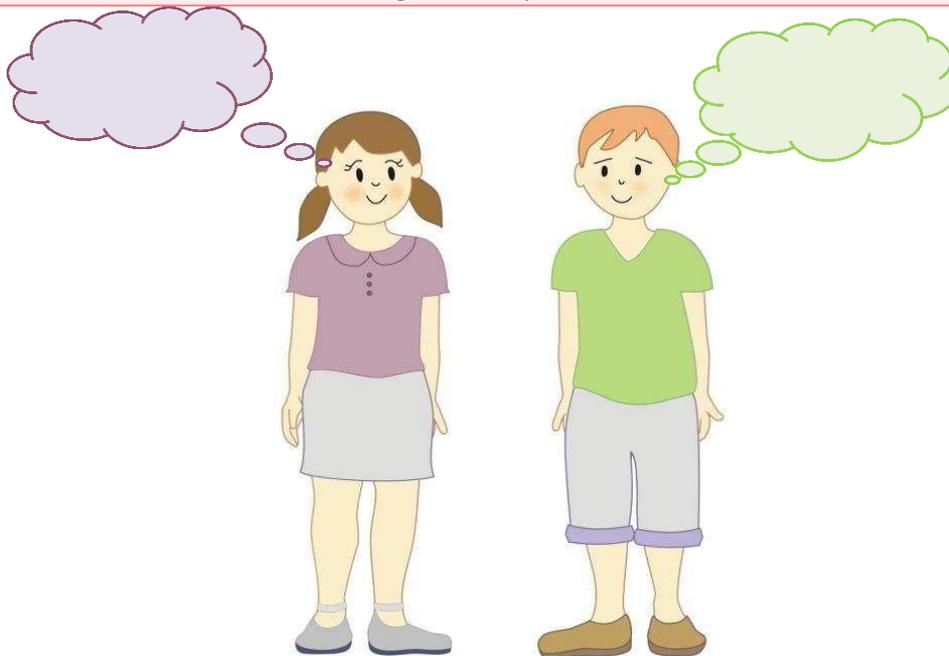
# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 3

<b>Atividade:</b>	<b>Corpo e linguagem</b>	
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>3º e 4º</b>
		•
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analisar o vocabulário que se utiliza para denominar o corpo.</li><li>• Gerar consensos em relação às palavras corretas a utilizar.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha nº 1.</li><li>• Guião PRESSE Formação de professores.</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Distribuir a ficha nº 1.		
2. Ler o texto em voz alta.		
3. Solicitar aos alunos que escrevam, nos espaços em branco, o nome para as várias partes do corpo que compõem o menino e a menina.		
4. Ensinar aos alunos a designação correta para denominar os genitais externos de menina (vulva) e de menino (pénis).		

Os órgãos genitais são tão importantes como todos os outros. Mas, às vezes, as pessoas têm dificuldade em falar deles. Até arranjam outros nomes mais infantis quando se querem referir vulva e ao pénis. Se calhar porque têm vergonha, ou porque acham divertido. Também há palavras feias para chamar a estes órgãos. O melhor é chamar-lhes o nome correto! Desta forma, todos nos conseguimos compreender!



1. Que outros nomes conheces para **vulva**?

---

---

2. Que outros nomes conheces para **pénis**?

---

---

3. Achas que tantos nomes diferentes facilitam a **comunicação**?

---

---

4. Quais os **nomes corretos** que devemos usar? Porquê?

---

---

## **Área Temática**

**Identidade Sexual e Papel de Género**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

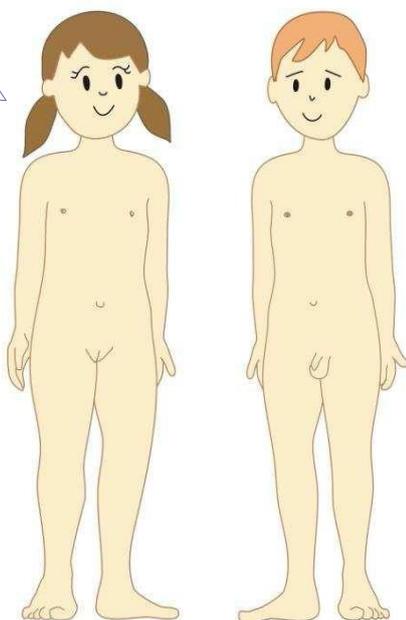
PES

Atividade nº 4

Atividade:	Meninos e Meninas	
Área temática:	Identidade sexual e papel de género	3º e 4º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aceitar, de forma positiva, a própria identidade sexual e a dos outros</li></ul>	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha nº1</li></ul>	
Passo a passo:		
1.	Ler o texto para a turma.	
2.	Explorar com a turma o tema introduzido pelo texto, da aceitação positiva da própria identidade	
3.	Identificar com os alunos razões para gostarem de ser meninos/meninas.	
4.	Solicitar a todos os alunos que elaborem um pequeno texto em que descrevam as razões pelas quais gostam de ser meninos ou meninas.	
5.	No final, todos apresentam o seu texto à turma.	
6.	Identificar, com os alunos, aspectos em comum entre meninos e meninas, apresentando este facto como natural.	

Todas as pessoas são diferentes, umas pequenas outras maiores, umas mais magras e outras mais gordas, umas loiras e outras morenas, etc. Também entre meninos e meninas existe esta variedade, mas, entre ambos, há uma diferença comum. As meninas têm uma parte do seu corpo, os genitais, diferentes da dos meninos. Elas têm vulva e eles têm pénis e testículos.

Mas esta diferença no corpo não significa que uns sejam melhores ou piores que outros!



Claro que não! Só significa que os genitais são diferentes.

1. Elabora um pequeno texto que começa por:

- *Sou menina e gosto de o ser, porque...* ou por - *Sou menino e gosto de o ser, porque...*

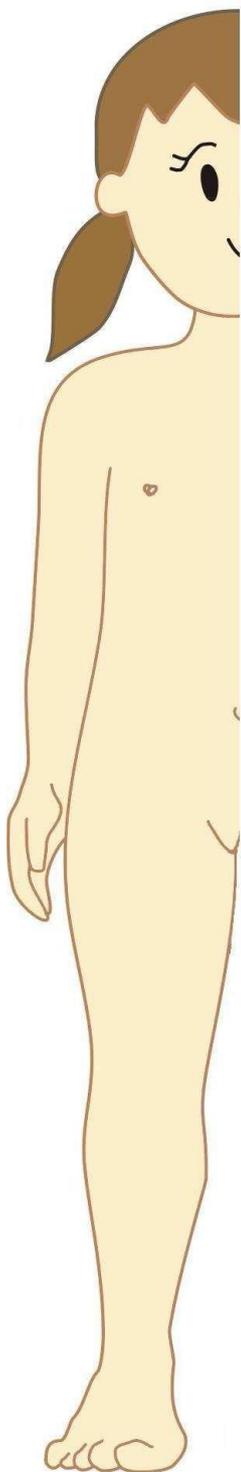
# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

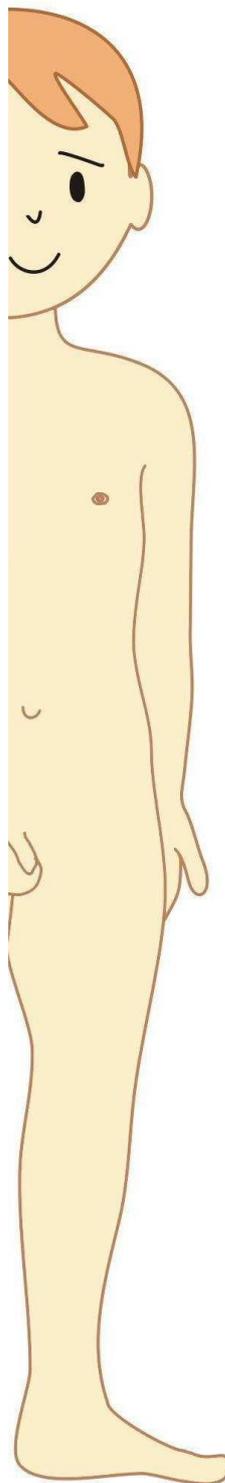
Atividade nº 5

Atividade:	Completa-nos	
Área temática:	Identidade sexual e papel de género	3º e 4º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aceitar a constância da identidade sexual</li></ul>	
Duração:	Recursos:	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fichas nº1 e 2</li></ul>	
Passo a passo:		
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Distribuir as fichas nº 1 e 2 por todos os alunos.</li></ol>	
	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Solicitar aos alunos para que desenhem, nomeiem e pintem as partes do corpo que faltam à menina e ao menino.</li></ol>	

1. Desenha, nomeia e pinta as partes do corpo que faltam à menina.



2. Desenha, nomeia e pinta as partes do corpo que faltam ao menino.



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade nº 6

Atividade:	Menino e Homem, Menina e Mulher	
Área temática:	Identidade sexual e papel de género	3º e 4º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar diferenças corporais entre pessoas de sexos diferentes e entre adultos e crianças</li><li>• Aceitar a constância da identidade sexual</li></ul>	
Duração:	Recursos:	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fichas nº1 e nº 2</li></ul>	
Passo a passo:		
1. Dividir a turma em pequenos grupos de 3 alunos.		
2. Distribuir as fichas nº 1 e nº 2 por todos os alunos.		
3. Solicitar-lhes que observem com atenção o corpo do menino e o corpo do homem, e escrevam em baixo as diferenças que encontrarem, e que façam, de igual forma, com as meninas.		
4. Posteriormente, trabalhar as principais diferenças encontradas com a turma.		
5. Estimular os alunos a imaginar: <i>vou ser um homem, vou ser uma mulher...</i>		

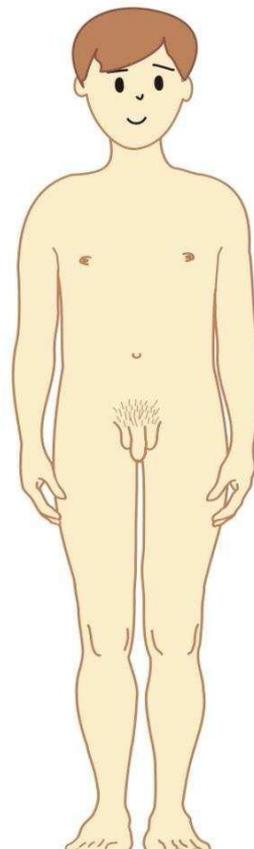
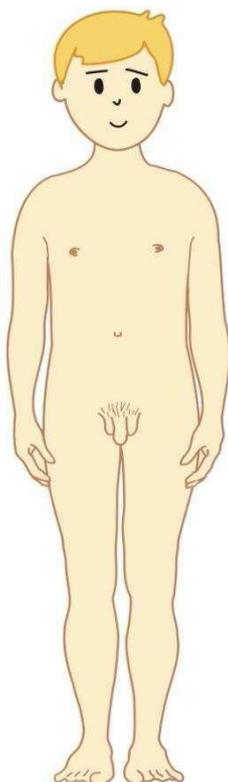
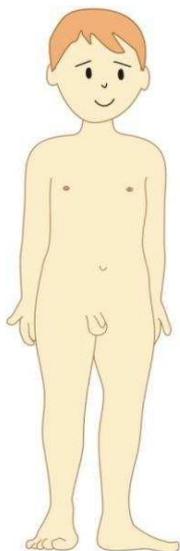
# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Ficha nº 1

## Menino e Homem, Menina e Mulher

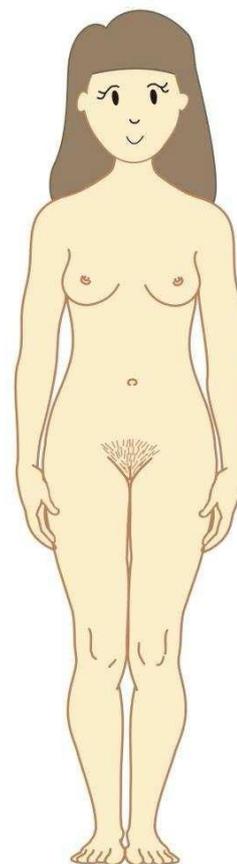
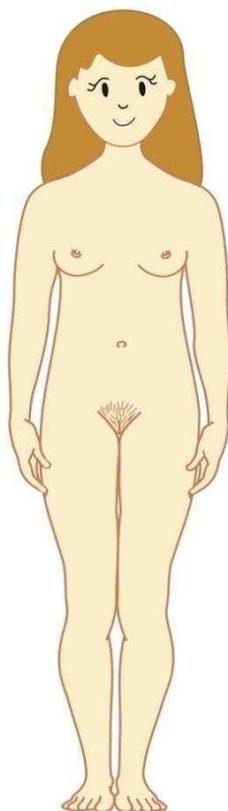
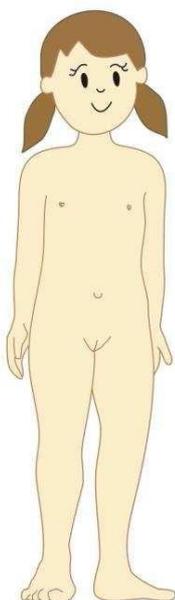
1. À medida que o menino vai crescendo, o seu corpo vai-se modificando. Observa, com atenção, o corpo do menino, o corpo do adolescente e o corpo do homem e escreve em baixo as diferenças que encontrares.



_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

...

2. Com a menina também acontece o mesmo. Observa, com atenção, o corpo da menina e o corpo da mulher e escreve em baixo as diferenças que encontrares.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

...

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade nº 7

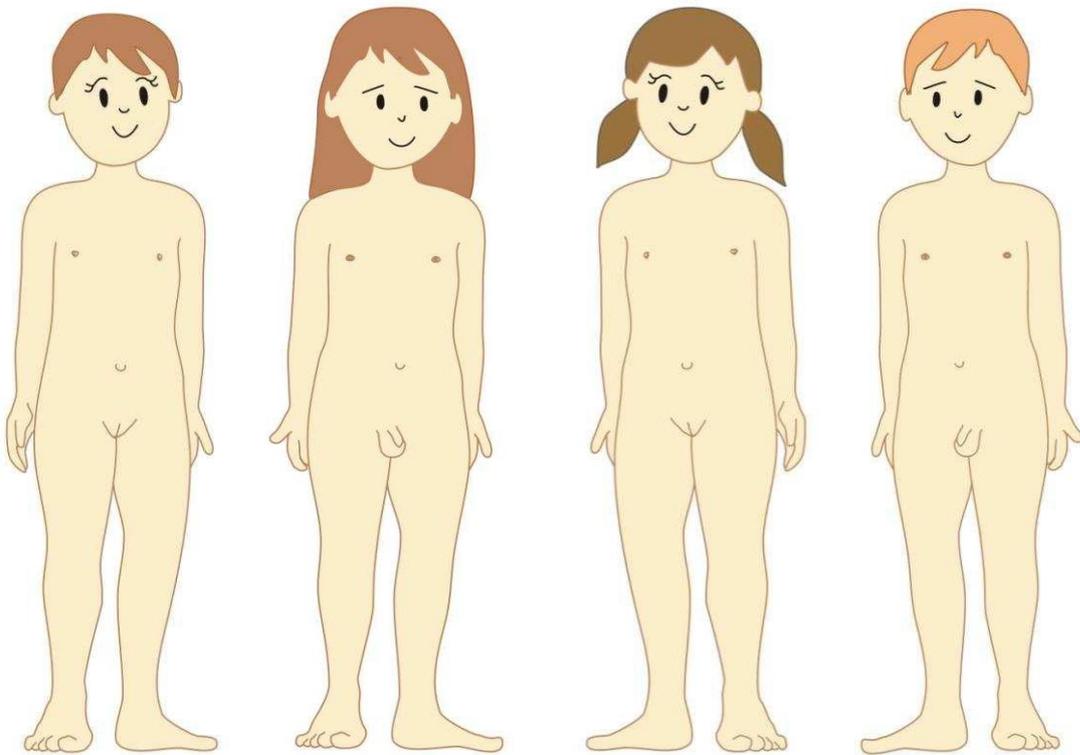
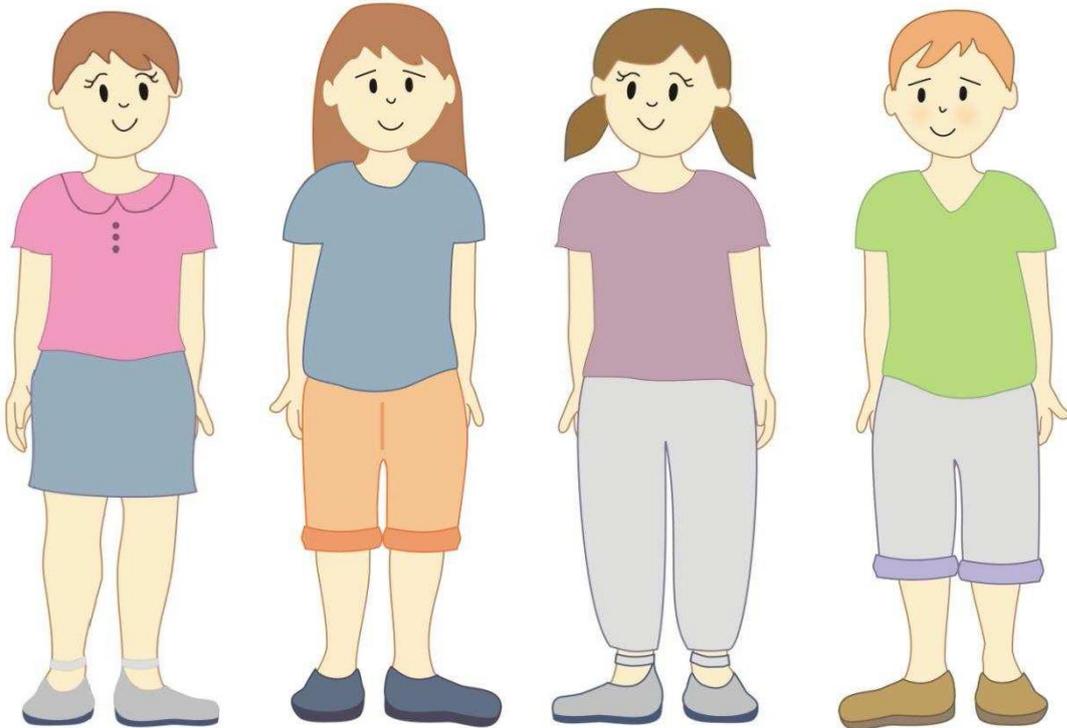
Atividade:	Somos todos diferentes	
Área temática:	Identidade sexual e papel de género	3º e 4º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflectir sobre os modelos socioculturais do masculino e do feminino</li><li>• Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li></ul>	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha nº1</li></ul>	
Passo a passo:		
1.	Distribuir a ficha nº 1 pelos alunos.	
2.	Solicitar aos alunos que respondam: <ul style="list-style-type: none"><li>• Quantos meninos e quantas meninas estão na figura?</li><li>• Quais as diferenças que existem entre os meninos e as meninas?</li><li>• Que outras diferenças costumam encontrar entre meninos e meninas?</li></ul>	
3.	Dialogar com a turma, valorizando ambos os sexos e apresentando os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios.	

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Somos todos diferentes

Ficha nº 1



**Área Temática**

**Relações Interpessoais**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade nº 8

Atividade:	Como me sinto quando... <sup>xxiii</sup>	
Área temática:	Relações Interpessoais	3º e 4º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar diferentes tipos de sentimentos</li><li>• Promover a expressão dos sentimentos</li></ul>	
Duração:	Recursos:	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha nº 1</li></ul>	
Passo a passo:		
1. Distribuir a ficha nº 1 pelos alunos.		
2. Dialogar sobre o facto de diferentes situações poderem fazer-nos sentir melhor ou pior.		
3. Solicitar aos alunos que se questionem sobre como as situações descritas nas frases da coluna da esquerda os fazem sentir, e que liguem essas frases aos sentimentos escritos na coluna da direita.		
4. Dialogar com os alunos sobre como podem ultrapassar os sentimentos negativos.		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Como me sinto quando...

Ficha nº 1

1. Associa a frase da coluna da esquerda ao sentimento da coluna da direita que te parece mais adequado

Um amigo está doente



● Raiva

Me elogiam



● Medo

Recebo um abraço



● Tristeza

Faço algo errado



● Alegria

Ralham comigo



● Vergonha

Recebo um presente



● Surpresa

Ninguém quer brincar comigo



● Carinho

Acontece algo que não estou à espera



● Orgulho

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

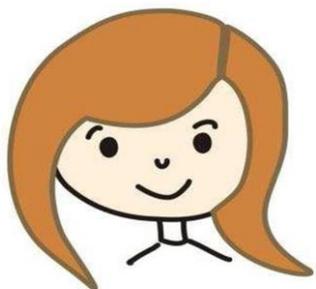
PES

Atividade nº 9

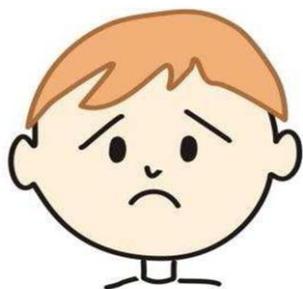
Atividade:	O que me faz feliz?	
Área temática:	Relações Interpessoais	3º e 4º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar diferentes tipos de sentimentos</li><li>• Promover a expressão dos seus sentimentos</li></ul>	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha nº 1</li></ul>	
Passo a passo:		
1. Distribuir a ficha nº 1.		
2. Dialogar com os alunos sobre o facto de certas situações poderem fazer os sentir-se de diferentes formas, às vezes felizes, outras infelizes, satisfeitos ou zangados.		
3. Solicitar aos alunos que pensem quais são as situações que os fazem sentir-se felizes, infelizes, satisfeitos ou zangados, e que as registem na ficha nº 1.		
4. Posteriormente, os alunos podem apresentar aos colegas o seu registo.		

O que me faz feliz!

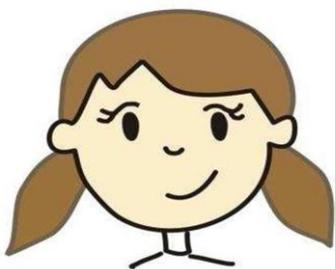
Ficha nº 1



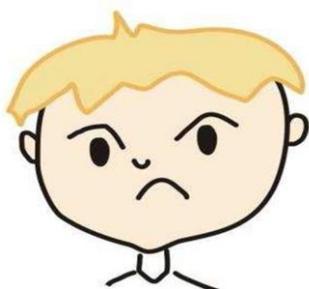
Fico feliz quando...



Fico triste quando....



Fico satisfeito(a) quando...



Fico zangado(a) quando...

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade nº 10

Atividade:	Famílias!	
Área temática:	Relações Interpessoais	3º e 4º
		•
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo</li><li>• Respeitar e reconhecer a variedade de núcleos familiares</li></ul>	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fichas nº 1 e 2</li></ul>	
Passo a passo:		
1. Distribuir as fichas nº 1 e 2 (imprimir frente e verso).		
2. Ler e interpretar a história com a turma.		
3. Solicitar aos alunos que façam uma composição intitulada: “A minha família é especial”, na ficha nº2.		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Famílias

Ficha nº 1



Há famílias **grandes**, há famílias **pequenas**, há famílias com pessoas da **mesma cor**, há famílias com pessoas de **cores diferentes**. As famílias gostam de se **abraçar**. Há famílias com pessoas que **vivem perto** umas das outras, há famílias com pessoas que **vivem longe** umas das outras. As famílias ficam **tristes** quando **perdem uma pessoa** que amam.

Há famílias que têm **madrasta** ou **padrasto**, **meio-irmão** ou **meia-irmã**.

Há famílias que **adoptam** crianças, há famílias que têm **duas mães** ou **dois pais**, há famílias que têm **apenas um pai** ou **apenas uma mãe**.

As famílias **gostam** de festejar **juntas dias especiais!**

Há famílias que **nasceram perto**, há famílias que **nasceram longe**, há famílias que gostam de **tranquilidade**, há famílias que gostam de **barulho**, há famílias que vivem **sozinhas**, há famílias que **partilham o lar**. Todas as famílias **unidas** podem ser mais **fortes!**

Há **diferentes formas** de ser uma **família**. A **tua família é especial** seja qual for o tipo!

A minha família é especial!

A large empty rounded rectangular box with a thin green border, intended for a drawing or written response related to the title 'A minha família é especial!'. The box occupies most of the page's vertical space.

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade nº 11

Atividade:	O Pai e Eu	
Área temática:	Relações Interpessoais	3º e 4º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo</li></ul>	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha nº 1</li></ul>	
Passo a passo:		
1. Distribuir a ficha nº 1 pelos alunos.		
2. Solicitar aos alunos que realizem as questões nº 1 e nº 2.		
3. Solicitar a cada aluno que peça a colaboração do seu Pai para preencher a questão nº 3 da ficha.		
4. No final, todos os alunos apresentam a sua ficha à turma.		

1. Desenha o rosto do teu Pai e pinta a sua roupa.

O meu Pai é Grande  
Quase que chega ao Céu Tem  
a força de um Gigante  
O meu Pai é só meu  
Gosto dele  
E ele gosta de mim  
O meu Pai é assim

2. Escolhe as palavras certas e escreve em baixo:

amigo bonito meigo  
bom alto lindo  
forte grande

O meu Pai é especial porque :

---

---

---

---

3. Pede ajuda ao teu Pai:

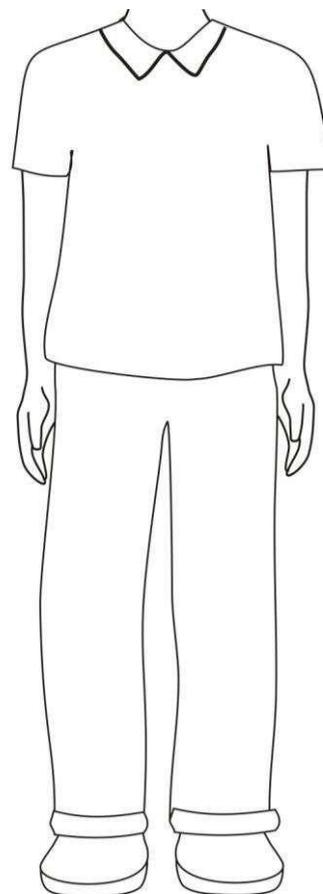
O(a) meu (minha) Filho(a) é especial porque :

---

---

---

---



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade nº 12

Atividade:	A Mãe e Eu	
Área temática:	Relações Interpessoais	1º e 2º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo</li></ul>	
Recursos:	Recursos:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha nº 1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha nº 1</li></ul>	
45 min.		
Passo a passo:		
1.	Distribuir a ficha nº 1 pelos alunos.	
2.	Solicitar aos alunos que realizem as questões nº 1 e nº 2.	
3.	Solicitar a cada aluno que peça a colaboração da sua Mãei para preencher a questão nº 3 da ficha.	
4.	No final, todos os alunos apresentam a sua ficha à turma.	

1. Desenha o rosto da tua Mãe e pinta a sua roupa.

Quem me abraça com carinho  
Me sorri logo de manhã  
E me dá um beijinho  
Com sabor a hortelã  
Gosto dela e ela gosta de mim A  
minha mamã é linda  
A minha mamã é assim

2. Escolhe as palavras certas e escreve em baixo:

amiga      bonita      meiga  
boa      alta      linda  
forte      grande

A minha Mãe é especial porque :

---

---

---

---

3. Pede ajuda à tua Mãe:

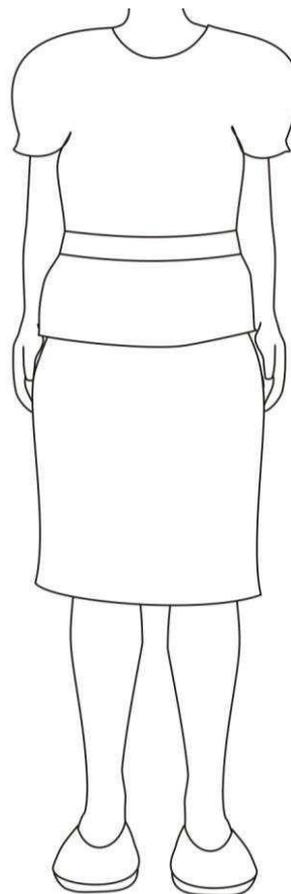
O(a) meu (minha) Filho(a) é especial porque:

---

---

---

---



**Área Temática**

**Reprodução Humana**

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

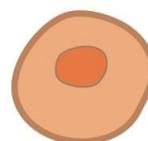
Atividade n.º 13

<b>Atividade:</b>	<b>A origem dos bebés</b>	
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	3.º e 4.º
		●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreensão básica do processo de fecundação na espécie humana.</li><li>▪ Partir das curiosidades, perguntas e concepções prévias dos alunos para desenvolver a sua aprendizagem.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 1</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Distribuir a ficha nº 1.		
2. Ler o texto para toda a turma.		
3. Solicitar aos alunos que liguem as palavras às imagens correspondentes.		
4. Dialogar com os alunos sobre o tema, responder com naturalidade às perguntas colocadas pelos alunos.		

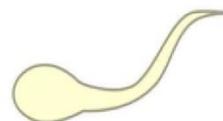
1. Lê o texto e liga a palavra à imagem correspondente:

O Pedro e a Rita amavam-se muito e, há muito tempo que, pensavam ter um filho ou uma filha. Um dia decidiram que tinha chegado o momento certo. Tiveram **relações sexuais** e um **espermatozóide** do Pedro entrou dentro do **óvulo** da Rita e assim aconteceu a **fecundação**. A Rita ficou **grávida** e a sua barriga começou a crescer...

Espermatozóide



Óvulo



Relação sexual



Gravidez



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 14

<b>Atividade:</b>	<b>Na barriga da Mamã</b>	
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	3.º e 4.º
		●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreender a gravidez: onde e como se desenvolve o feto.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 1</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Distribuir a ficha nº 1.		
2. Ler o texto em voz alta para toda a turma.		
3. Explorar o tema e responder a poss veis perguntas.		
4. Solicitar aos alunos que completem as legendas da imagem.		

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

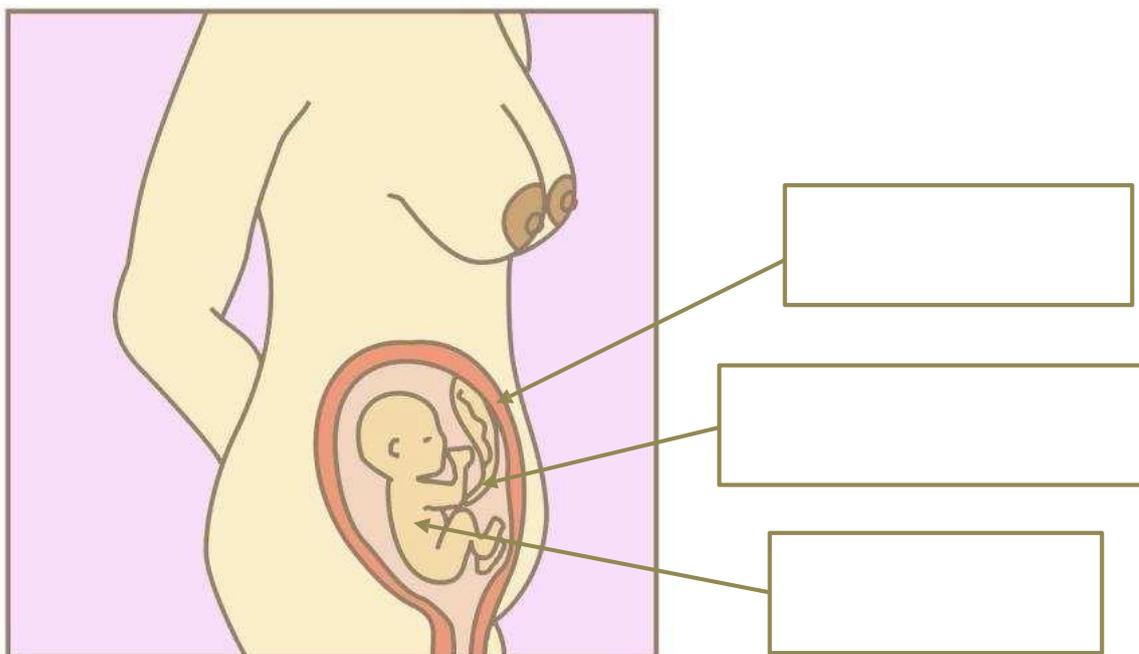
Na barriga da Mamã

Ficha nº 1

1. Lê o texto e completa as legendas.

Chama-se **gravidez** ao período de tempo que se inicia na fecundação e dura até ao nascimento do bebé. Dura 40 semanas, cerca de **9 meses**. Durante os primeiros meses, o “bebé ” chama-se **embrião**, depois tem o nome de **feto**. Enquanto está dentro da barriga da mãe, o feto não precisa de comer nem de respirar, recebe oxigénio e alimentação através da **placenta**. O feto está unido à placenta por um cordão, chama-se **cordão umbilical**. O umbigo é a marca do lugar por onde o bebé esteve ligado à sua mãe.

Durante toda a gravidez, o feto está dentro de uma bolsa, chamada **saco amniótico**, que está cheia de líquido para o manter quentinho e protegido.



Normalmente, durante a **gravidez** cresce apenas um feto, mas pode acontecer crescerem mais de um feto, neste caso, estes são **gêmeos**.

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 15

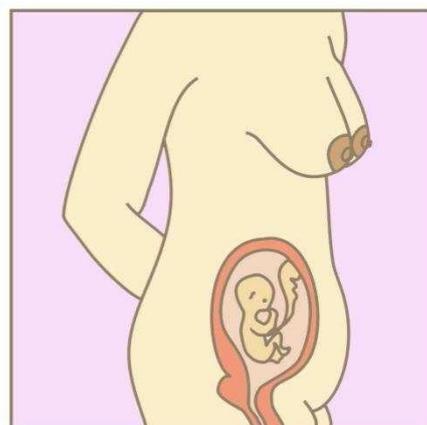
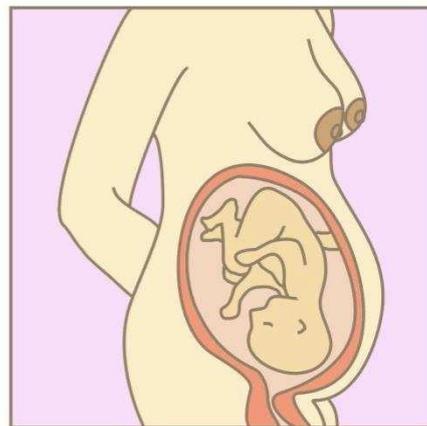
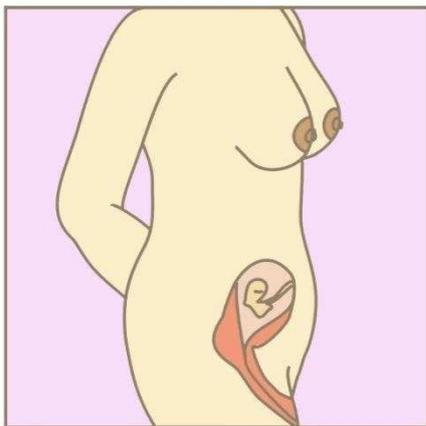
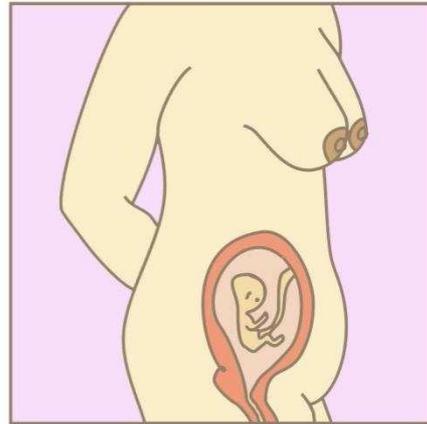
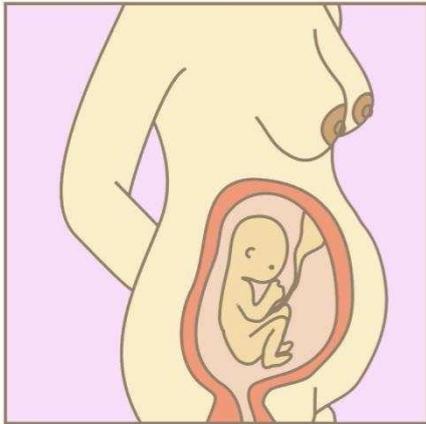
<b>Atividade:</b>	<b>9 Meses</b>	
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>3º e 4º</b>
		●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Conhecer as fases da gravidez.</li><li>▪ Conhecer as alterações corporais da mulher durante a gravidez.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha n.º 1</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
1. Recortar os cartões da ficha nº 1.		
2. Colar os cartões em quadrados de cartolina.		
3. Solicitar aos alunos que coloquem os cartões pela ordem das fases da gravidez.		
4. Solicitar aos alunos que descrevam o que reflectem as imagens.		

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

9 Meses

Ficha nº 1



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 16

<b>Atividade:</b>	Eu não me lembro! Alguém me conta?	
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	3º e 4º
		●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreensão dos mecanismos da concepção, gravidez e parto</li><li>▪ Desdramatização da dor da mulher e do bebé durante o parto.</li><li>▪ Promoção da comunicação na família do aluno e deste com os colegas.</li></ul>	
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha n.º 1</li></ul>	
<b>Passo a passo:</b>		
	1. Distribuir a ficha nº 1.	
	2. Solicitar aos alunos que levem a ficha nº 1 para casa, investiguem a sua origem junto dos pais e que preencham a ficha com a ajuda destes.	
	3. No dia seguinte, os alunos devem apresentar à turma o resultado da sua investigação.	
<b>Nota:</b>	Avaliar se todos os alunos da turma terão uma condição familiar favorável à elaboração desta atividade, antes de a propor.	

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Eu não me lembro! Alguém me conta?

Ficha nº 1

1. Quando começou a minha história?

\_\_\_\_\_

Cola uma das tuas primeiras  
fotografias

2. Em que dia nasci? \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3. A que horas? \_\_\_\_\_ Onde? \_\_\_\_\_

4. Que tipo de parto: normal **D** ou cesariana? **D**

5. Quanto pesava quando nasci? \_\_\_\_\_ e quanto media? \_\_\_\_\_

6. Porque me deram este nome? \_\_\_\_\_

7. Que comentários faziam as pessoas sobre mim? \_\_\_\_\_

8. Quem me dava o leite? \_\_\_\_\_

9. Quem me mudava a fralda? \_\_\_\_\_

10. Chorava muito? \_\_\_\_\_

11. Dormia bem? \_\_\_\_\_

12. Com que idade comecei a andar? \_\_\_\_\_

13. Quais foram as minhas primeiras palavras? \_\_\_\_\_