



Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo

Projeto de Educação para a Saúde - PES

Projeto de Educação Sexual

6º Ano

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Projeto de Educação Sexual – 6ºAno				
Área Temática	Conteúdos	Pressupostos essenciais	Recurso	Tempo letivo
Conhecimento e Valorização do Corpo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puberdade – aspetos biológicos e emocionais 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valorizar todas as partes do corpo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº1: O que sei sobre a Puberdade? 	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carateres sexuais secundários 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caracterizar anatomicamente os órgãos sexuais internos e externos da mulher e do homem 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº2: Somos iguais por dentro e por fora 	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer de forma simples o ciclo menstrual e ovulatório 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº3: Jogo do ciclo menstrual 	1x (45 min)
Saúde Sexual e Reprodutiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reprodução humana e crescimento 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconhecer a importância da higiene corporal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº4: <i>Pictionary</i> da higiene 	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contraceção e planeamento familiar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer alguns dos diferentes métodos e meios para evitar a gravidez 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº5: Muitos métodos, uma escolha! 	1x (45 min)
Expressões da Sexualidade e Diversidade	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diversidade e respeito 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer e usar de forma apropriada os principais nomes técnicos relacionados com a sexualidade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº6: Linguagem do corpo 	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sexualidade e género 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir papéis de género igualitários e não discriminatórios 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº7: Publicidade e género 	1x (45 min)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dimensão ética da sexualidade humana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aceitar com naturalidade a diversidade de pessoas e de relações que se podem estabelecer 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade nº8: Dizer bem nas costas 	1x (45 min)

Sugestões de Atividades

6º 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

Atividade:	O que sei sobre a Puberdade?	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	6º
		•
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar mudanças biológicas e psicológicas que ocorrem na Puberdade.		
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Fichas n.º 1 e 2▪ Livros sobre a puberdade e as alterações que nela ocorrem	
45 min.		
Passo a passo:		
1. Distribuir a ficha n.º 1 pelos alunos.		
2. Fazer a correção da ficha, através de uma das seguintes formas: <ul style="list-style-type: none">▪ Facultar a consulta, individual ou em grupo, de livros sobre a puberdade, para que os alunos pesquisem as respostas.▪ Apresentar a ficha n.º 2 para que os alunos autoavaliem o seu trabalho.		
Nota:	As fichas n.º 1 e 2 são meras sugestões, podendo ser substituídas por outras questões que os professores considerem mais adequadas à realidade local.	

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

O que sei sobre a Puberdade?

Ficha nº1

Assinala com um V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações:

1. A puberdade surge primeiro nos rapazes do que nas raparigas.
2. O corpo das raparigas modifica-se com a puberdade.
3. O aparecimento da menstruação significa que as raparigas podem vir a ter bebés.
4. Quando os nossos corpos mudam, os nossos sentimentos também podem mudar.
5. Uma glândula localizada no nosso cérebro é a responsável pelas transformações pubertárias.
6. Por vezes, durante o sono, os rapazes ejaculam.
7. Acariciar os órgãos sexuais não faz mal.
8. A higiene deve ser mais frequente a partir da puberdade.
9. A masturbação faz mal.
10. As principais hormonas durante a puberdade são o estrogénio e a progesterona nos rapazes e a testosterona nas raparigas.

Soluções:

Assinala com um V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações:

1. A puberdade surge primeiro nos rapazes do que nas raparigas. F
2. O corpo das raparigas modifica-se com a puberdade. V
3. O aparecimento da menstruação significa que as raparigas podem vir a ter bebés. V
4. Quando os nossos corpos mudam, os nossos sentimentos também podem mudar. V
5. Uma glândula localizada no nosso cérebro é a responsável pelas transformações pubertárias. V
6. Por vezes durante o sono os rapazes ejaculam. V
7. Acariciar os órgãos sexuais não faz mal. V
8. A higiene deve ser mais frequente a partir da puberdade. V
9. A masturbação faz mal. F
10. As principais hormonas durante a puberdade são o estrogénio e a progesterona nos rapazes e a testosterona nas raparigas. F

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 2

Atividade:	Somos iguais por dentro e por fora?	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	6.º
		•
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">▪ Identificar partes do corpo.▪ Adquirir linguagem técnica para as várias partes do corpo.▪ Distinguir o corpo masculino do corpo feminino.	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Lista de palavras de várias partes do corpo – Ficha n.º 1▪ Silhuetas feminina e masculina – Fichas n.º 2 e 3	
Passo a passo:		
1. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.		
2. Distribuir a ficha n.º 1 a cada aluno.		
3. Explicar aos alunos que o objetivo da tarefa é decidir quais das palavras da ficha n.º 1 se aplicam ao sexo masculino, feminino ou eventualmente aos dois, sendo que as palavras podem ser assinaladas com “M” “F” ou “A” (ambos).		
4. Em seguida, distribuir as fichas n.º 2 e 3.		
5. Incentivar os alunos a identificar, nas silhuetas, todas as palavras da ficha n.º 1, fazendo a respetiva legenda (quando a parte do corpo for interna, fazer a legenda para o local aproximado, visto de fora).		
6. Recolher todas as fichas e redistribuí-las pelos grupos, para que façam a correção das fichas uns dos outros, com a ajuda do(a) professor(a).		

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Somos iguais por dentro e por fora?

Ficha n.º 1

1. Decide quais destes órgãos pertencem ao sexo masculino, feminino ou a ambos.
Assinala com F, M ou A.

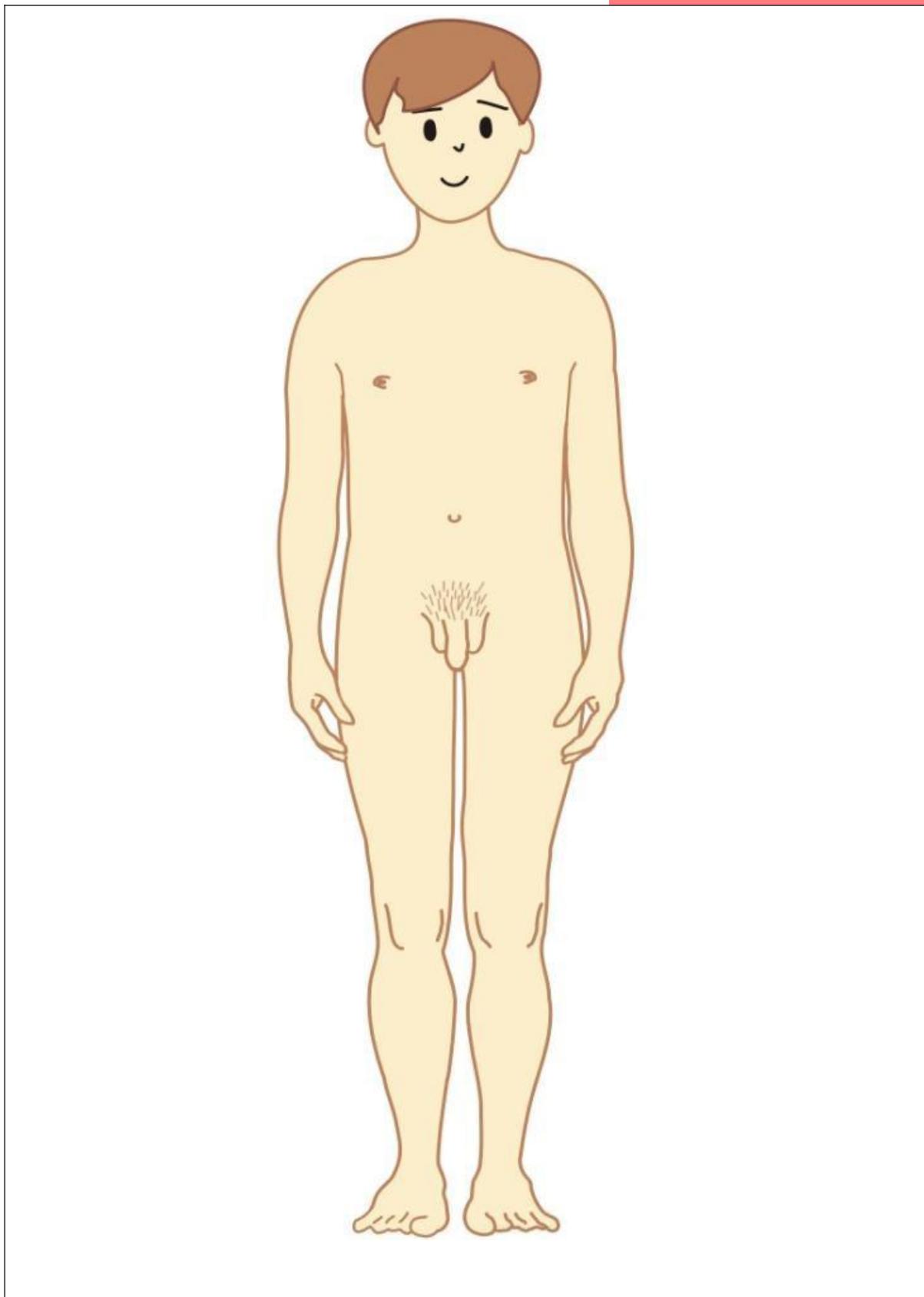
Ovários		Testículos	
Pénis		Glândula pituitária	
Vulva		Uretra	
Trompas de Falópio		Mamas	
Mamilos		Escroto	
Pelos púbicos		Colo do útero	

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Somos iguais por dentro e por fora?

Ficha nº2

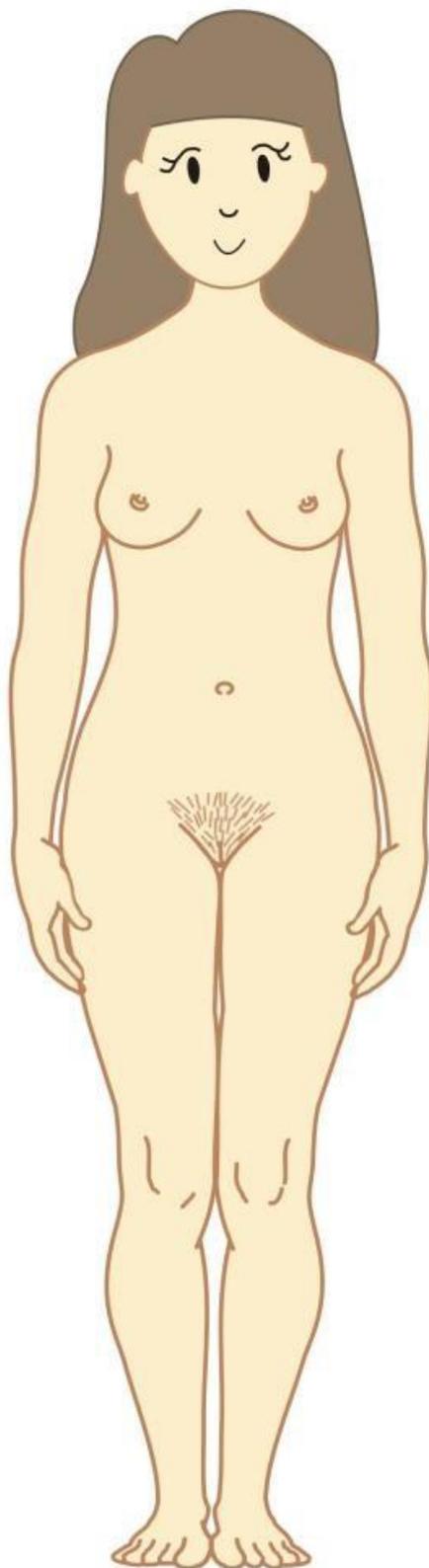


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Somos iguais por dentro e por fora?

Ficha nº3



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 3

Atividade:	Jogo do Ciclo Menstrual	
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	6º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">▪ Identificar as principais características da menstruação, ovulação e fecundação.▪ Reconhecer o papel das células sexuais no processo de fecundação.	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Jogo do Ciclo Menstrual (Fichas n.º 1 a 3), um por cada grupo de alunos▪ Prémio para a equipa vencedora (facultativo)	
Passo a passo:		
1.	Dividir a turma em grupos de 3 alunos, de modo a criar equipas.	
2.	Entregar a cada equipa um conjunto das peças do Jogo do Ciclo Menstrual, já recortadas (fichas n.º 1 e 2).	
3.	Explicar aos alunos que devem, em grupo, atribuir três das frases a cada cartão.	
4.	Ganha a equipa que o conseguir fazer mais rápido com todas as respostas certas.	
5.	Depois de apurar a equipa vencedora, distribuir a ficha n.º 3 a cada aluno, para consolidar conhecimentos.	

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Jogo do Ciclo Menstrual

Ficha nº1

CICLO MENSTRUAL

MENSTRUAÇÃO

OVULAÇÃO

FECUNDAÇÃO

ESPERMATOZOIDE

ÓVULO



Tem início no primeiro dia da menstruação.

Dá-se por volta do 14º dia.

Considera-se regular ou irregular consoante a duração do mesmo.

Quando acontece forma-se um ovo.

São precisas duas células reprodutoras (feminina e masculina) para que aconteça.

Acontece quando é libertado o óvulo.

A mulher tem uma hemorragia durante uns dias.

Desaparece por volta dos 45 e os 55 anos, de forma gradual.

Acontece mais ou menos entre uma menstruação e outra.

Desce pelas trompas de Falópio à espera de um espermatozoide que o fertilize.

Sobrevive aproximadamente 72 horas.

Morre entre 24 e 48 horas após a sua libertação.

Depois de acontecer, dá-se a nidação e começa a gravidez.

Termina no dia anterior ao da próxima menstruação.

É produzido nos testículos.

Corresponde à expulsão do revestimento da parede do útero.

Célula sexual feminina.

Célula sexual masculina.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Jogo do Ciclo Menstrual

Ficha nº 3

Tem início no primeiro dia da menstruação.	Ciclo menstrual
Considera-se regular ou irregular consoante a duração do mesmo.	Ciclo menstrual
Termina no dia anterior ao da próxima menstruação.	Ciclo menstrual
A mulher tem uma hemorragia durante uns dias.	Menstruação
Desaparece por volta dos 45 e os 55 anos, de forma gradual.	Menstruação
Corresponde à expulsão do revestimento da parede do útero.	Menstruação
Dá-se por volta do 14º dia.	Ovulação
Acontece mais ou menos entre uma menstruação e outra.	Ovulação
Acontece quando é libertado o óvulo.	Ovulação
Quando acontece forma-se um ovo.	Fecundação
São precisas duas células reprodutoras (feminina e masculina) para que aconteça.	Fecundação
Depois de acontecer, dá-se a nidação e começa a gravidez.	Fecundação
Célula sexual masculina.	Espermatozoide
Sobrevive aproximadamente 72 horas.	Espermatozoide
É produzido nos testículos.	Espermatozoide
Desce pelas trompas de Falópio à espera de um espermatozoide que o fertilize.	Óvulo
Célula sexual feminina.	Óvulo
Morre entre 24 e 48 horas após a sua libertação.	Óvulo

Área Temática

Saúde Sexual e Reprodutiva

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 4

Atividade:	Pictionary da higiene	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	6º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">▪ Solidificar a aprendizagem das etapas / procedimentos que compõem o banho.	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Lista das fases do processo de higiene▪ Quadro branco / preto▪ Canetas para quadro branco / giz	
Passo a passo:		
1. Pedir 8 voluntários.		
2. Dizer, em voz baixa, a cada um, uma das fases do processo de higiene: <ul style="list-style-type: none">▪ Despir▪ Molhar▪ Ensaboar o cabelo▪ Ensaboar o tronco▪ Ensaboar os membros▪ Ensaboar os genitais▪ Secar▪ Escovar os cabelos▪ Por desodorizante▪ Vestir▪ Calçar		
3. Cada aluno tem de fazer a turma adivinhar qual a fase do processo de higiene que lhe calhou, desenhando-a no quadro, sem utilizar palavras nem sons.		

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 5

Atividade:	Muitos métodos, uma escolha!	
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	6º
		●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">▪ Conhecer todos os métodos contraceptivos.▪ Reconhecer o preservativo como o de uso mais indicado para os adolescentes.	
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Quadro preto / branco▪ Giz de várias cores / canetas para quadro de várias cores▪ Kit de anticoncepcionais com todos os métodos	
Passo a passo:		
1.	Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.	
2.	Solicitar aos alunos que, em pequenos grupos, listem todos os métodos contraceptivos que conhecem.	
3.	Quando os grupos terminarem, a atividade passa a realizar-se em grande grupo.	
4.	Nesta fase, o porta-voz de cada grupo deverá dizer um dos métodos contraceptivos constante da lista que o grupo construiu, sendo que os grupos devem falar alternadamente e dizer apenas um método de cada vez.	
5.	O(a) professor(a) deve anotar, de um dos lados do quadro, as respostas que os grupos vão dando.	
6.	Depois de todos os grupos esgotarem os métodos contraceptivos das suas listas, o(a) professor(a) deverá construir, na metade do quadro que está vazia, 5 colunas com os seguintes títulos: hormonais, comportamentais, de barreira, dispositivos intrauterinos e cirúrgicos.	
7.	O(a) professor(a) deverá solicitar aos alunos que separem os métodos contraceptivos elencados, pelas várias colunas.	
8.	Depois disso, o(a) professor(a) deve apresentar o kit de anticoncepcionais com todos os métodos.	
9.	A atividade não deve terminar sem que seja realçado que o preservativo é o único método contraceptivo que protege contra as IST, pelo que deve ser aquele que é utilizado.	

Área Temática

Expressões da Sexualidade e Diversidade

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 6

Atividade:	Linguagem do Corpo	
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	6º
		●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar os vários nomes possíveis para a mesma parte do corpo.▪ Analisar e desmistificar os termos vulgares associados às diferentes partes do corpo.▪ Diminuir o desconforto associado à linguagem popular relacionada com a sexualidade.▪ Uniformizar e adotar a terminologia sexual adequada.		
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Várias mesas com:<ul style="list-style-type: none">– Vários recipientes (sacos ou caixas de papelão), cada um deles etiquetado com uma parte do corpo▪ Folhas de papel	
Passo a passo:		
1. Dispor as mesas da sala de aula em forma de circuito, para que os alunos possam percorrer todas as mesas.		
2. Colocar um recipiente em cima de cada mesa.		
3. Colocar várias folhas de papel ao lado de cada recipiente.		
4. Solicitar aos alunos que escrevam nas folhas de papel soltas outra palavra (em linguagem de rua ou de calão) para denominar a parte do corpo escrita em cada recipiente, fazendo-o em maiúsculas.		
5. Os alunos deverão amachucar o papel e introduzi-lo no recipiente.		
6. O circuito termina quando todos os alunos passarem por todos os recipientes/partes do corpo.		
7. De seguida, o(a) professor(a) deverá abrir retirar todos os papéis de cada recipiente e mostrar cada papel a toda a turma, para que os alunos digam em voz alta o que está escrito no papel.		
8. Depois de ler todos os papéis de cada recipiente, o(a) professor(a) deverá reforçar a importância de utilizar os termos técnicos para denominar as várias partes do corpo.		

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 7

Atividade:	Publicidade e género	
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	6º
		●
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar imagens estereotipadas de representações de mulheres e homens nos <i>media</i>. ▪ Refletir sobre os papéis e as imagens associados às mulheres e aos homens. 		
Duração:	Recursos:	
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Várias revistas por cada grupo de alunos ▪ Fichas n.º 1 e 2 	
Passo a passo:		
Nota:	Antes de realizar a atividade, procurar revistas que contenham publicidade variada e levá-las para a aula.	
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.		
2. Distribuir várias revistas por cada grupo de alunos.		
3. Solicitar aos alunos que procurem e destaquem os vários anúncios das revistas.		
4. Distribuir um exemplar das fichas n.º 1 e 2 por cada grupo de alunos.		
5. Pedir aos alunos para preencherem a ficha em grupo, a partir dos anúncios publicitários que selecionaram das revistas que lhes foram distribuídas.		
6. Solicitar a cada grupo que partilhe em grupo grande a sua ficha.		
7. Promover a discussão, a partir dos seguintes pontos (ou de outros que considerem mais relevantes):		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Em que tipos de atividades estiveram envolvidos os homens e as mulheres? ▪ Os alunos perceberam padrões nos quais homens e mulheres estivessem representados? ▪ Que tipo de produtos eram anunciados pelas mulheres? E pelos homens? ▪ Os alunos acharam que os anúncios eram realistas? ▪ Que papéis foram desempenhados por homens e mulheres em relação à família? (nos casos em que se aplique) ▪ A família apresentada no anúncio parecia real? ▪ Os alunos acharam que a publicidade de hoje em dia reflete os valores da sua família? Ou dos seus amigos? 		

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Publicidade e género

Ficha nº1

Exemplo

Procura 5 anúncios nas revistas e preenche as informações, conforme descrito no exemplo. Nome do Produto: Detergente loiça
Papel do Personagem: Dona-de-casa
Sexo: Feminino
Local: Cozinha

Anúncio 1

Nome do Produto: _____
Papel do Personagem: _____
Sexo: _____
Local: _____

Anúncio 2

Nome do Produto: _____
Papel do Personagem: _____
Sexo: _____
Local: _____

Anúncio 3

Nome do Produto: _____
Papel do Personagem: _____
Sexo: _____
Local: _____

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Publicidade e género

Ficha nº2

Anúncio 4

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Anúncio 5

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Anúncio 6

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Anúncio 7

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOAQUIM DE ARAÚJO-PENAFIEL

PES

Atividade n.º 8

Atividade:	“Dizer <i>bem</i> nas costas”		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
			●
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover a autoestima individual, através da heteroatribuição de elogios. ▪ Promover o comportamento assertivo. ▪ Desenvolver o espírito crítico. 		
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Folhas grandes de <i>post-it</i> ou a Ficha n.º 1 ▪ Lista de elogios / qualidades / adjetivos positivos ▪ Canetas para escrever em papel, uma por aluno ▪ Fita-cola 		
Passo a passo:			
Nota:	Antes de realizar a atividade, o(a) professor(a) deverá reunir uma lista de elogios / qualidades / adjetivos positivos, que será projetada no quadro durante a realização da atividade.		
1. Distribuir os alunos pela sala.			
2. Colar uma folha de <i>post-it</i> (ou a ficha n.º 1) nas costas de cada aluno. <i>NB: ao colar a folha nas costas de cada aluno, esta deve estar identificada com o nome de cada um</i>			
3. Indicar aos alunos que devem andar pela sala e escrever 10 elogios nas costas dos colegas, escolhendo um dos que constam na lista projetada no quadro. <i>NB: o nº 10 é apenas exemplificativo, podendo ser substituído pelo nº que cada professor considerar mais adequado</i>			
4. Para não haver atribuição de elogios repetidos à mesma pessoa, indicar aos alunos que devem ler tudo o que já está escrito na folha antes de elogiar cada colega.			
5. Cada aluno só pode atribuir um elogio por colega.			
6. A última pessoa a escrever um elogio a alguém deverá retirar a folha das costas desse colega e entregá-la ao(à) professor(a).			
7. Depois de recolher as folhas todas, o(a) professor(a) deve ler os elogios em voz alta, para o grupo grande, de modo a que os alunos tentem adivinhar de quem se está a falar.			
8. No final, cada aluno(a) fica com a sua folha de elogios.			
9. Discutir com os alunos como se sentiram durante a atividade e qual a importância de substituir o conceito popular de “dizer mal nas costas” por uma tentativa de começar a “dizer <i>bem</i> na frente” dos que nos são mais queridos.			

“Dizer *bem* nas costas” de _____

10 Elogios à pessoa:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.