

## DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICA E CIÊNCIAS EXPERIMENTAIS

### Planificação Anual de Cuida-te do 6.º ano PCA

2024/2025

**Turma:** 6º K

**Professores:** Patrícia Martins e João Matos

#### 1 - Estrutura e finalidades da disciplina

Cuida-te surge da implementação do Plano de Inovação do Agrupamento na criação das turmas de Percursos Curriculares Alternativos. Com o intuito de tornar a Matemática mais prática, criou-se uma disciplina onde se cruzam as aprendizagens essenciais de Ciências Naturais e de Educação Física. Pretende-se que sejam desenvolvidas competências nas áreas de “Resolução de problemas”, “Pensamento crítico e criativo”, devendo apostar-se no desenvolvimento da “Comunicação”.

A disciplina é lecionada em par pedagógico, sempre com o intuito de tornar as aulas o mais práticas possível, de forma inovadora, colaborando com disciplinas que articulem aprendizagens essenciais de diferentes áreas. A carga horária semanal da disciplina é de um bloco de 90 minutos.

A disciplina tem como finalidades despertar nos alunos a curiosidade pelo funcionamento do próprio corpo, numa perspetiva de promoção do bem-estar físico e mental, de cidadania, viver com qualidade de vida e contribuir para a sustentabilidade do planeta Terra.

#### 2 – Planificação

Esta planificação reflete, apenas, as aprendizagens essenciais a serem desenvolvidas nesta disciplina. Pretende-se que estas aprendizagens sejam trabalhadas nos projetos da turma, com **planificação própria, e a ordem pela qual serão abordadas dependerá dos projetos a desenvolver em articulação com as outras disciplinas, bem como das dificuldades e interesses dos alunos.**

A planificação seguinte foi aprovada em reunião do Conselho de Turma a 25 de setembro de 2024 e em reunião plenária pelo Grupo de Matemática e Ciências da Natureza (GR 230) em 2 de outubro de 2024.

Período	Domínios das Aprendizagens/Conteúdos	Processos de Recolha
<p><b>1.º Período</b> (13-09 a 17-12)</p> <p><b>2.º Período</b> (06-01 a 04-04)</p> <p><b>3.º Período</b> (22-04 a 13-06)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bem-estar Físico</b></p> <p>Alimentação equilibrada e segura. Higiene Alimentar</p> <p>Importância do exercício físico.</p> <p>Saúde do sistema digestivo humano. Saúde oral</p> <p>Saúde do sistema respiratório humano.</p> <p>Saúde do sistema cardiovascular humano.</p> <p>Saúde do sistema urinário humano.</p> <p>Saúde da pele. Hábitos de Higiene</p> <p>A puberdade. Saúde dos sistemas reprodutores humanos. Reprodução humana.</p> <p>Microrganismos e seres humanos. Microrganismos e doença.</p> <p>Higiene, poluição e saúde humana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenções orais e escritas;</li> <li>- Construção de modelos;</li> <li>- Preenchimento de inquéritos;</li> <li>- Análise de filmes, notícias...;</li> <li>- Debates;</li> <li>- Trabalhos de grupo/individuais;</li> <li>- Saídas de campo (na escola);</li> <li>- Aulas práticas</li> <li>- Observação direta;</li> <li>- Autoavaliação.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Bem-estar Mental</b></p> <p>Lidar com as emoções.</p> <p>Resistir à frustração.</p> <p>Stress e ansiedade.</p> <p>Saúde mental.</p>	