

## GESTÃO DE CONTEÚDOS 2020/2021

### Ensino Básico – 2º e 3º ciclos / Secundário

#### Área Curricular: Atividades de Vida Diária

	Unidades de Ensino / Conteúdos	Nº Aulas Previstas (45 min)
1.º Período	<p><b>Participação na vida da escola</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Deslocar-se para a escola</li><li>- Movimentar-se dentro da escola</li><li>- Conhecer e respeitar as regras da escola;</li><li>- Manter-se motivado para as atividades propostas;</li><li>- Organizar-se de acordo com o horário escolar;</li><li>- Aprender e realizar tarefas que lhe são atribuídas;</li><li>- Cumprir horários estabelecidos;</li><li>- Participar em atividades extracurriculares</li><li>- Participar em atividades nas áreas comuns da escola</li></ul> <p><b>Consulta de diversos meios de comunicação social</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizar, de modo funcional, a internet para consulta de notícias;</li><li>- Utilizar, de modo funcional, jornais e outros suportes escritos;</li></ul> <p><b>Alimentação: alimentos (saudáveis não saudáveis); normas de higiene e de segurança alimentar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alimentar-se de forma autónoma</li><li>- Identificar normas e regras de higiene alimentar;</li><li>- Segurança alimentar;</li><li>- Alimentação;</li><li>- Consultar livros de receitas;</li><li>- Elaborar listas de compras;</li><li>- Confeccionar receitas simples (Retirado devido à Pandemia COVID-19);</li><li>- Limpar e arrumar o material e espaço utilizados.</li><li>- Dinamização da horta pedagógica (Retirado devido à Pandemia COVID-19);</li></ul>	Cerca de 30 aulas

	<b>Nº Aulas Previstas (45 min)</b>
<p style="text-align: center;"><b>Unidades de Ensino / Conteúdos</b></p> <p><b>Participação na vida da comunidade: transportes e serviços públicos; dinheiro para aquisição de bens e serviços:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar regras de segurança e de prevenção nos edifícios públicos;</li> <li>- Segurança rodoviária;</li> <li>- Deslocar-se na comunidade (transportes) (Retirado devido à Pandemia COVID-19);</li> <li>- Utilizar serviços públicos da comunidade (Retirado devido à Pandemia COVID-19);</li> <li>- Manusear dinheiro (Retirado devido à Pandemia COVID-19);</li> <li>- Adquirir bens e serviços (Retirado devido à Pandemia COVID-19);</li> <li>- Participar em atividades recreativas e de lazer na comunidade (Retirado devido à Pandemia COVID-19);</li> <li>- Visitar familiares e amigos (Retirado devido à Pandemia COVID-19);</li> <li>- Interagir com elementos da comunidade.</li> </ul> <p><b>Atividades sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabelecer relações positivas com os outros;</li> <li>- Respeitar os direitos dos outros;</li> <li>- Manter uma conversa;</li> <li>- Escrever memorandos e mensagens para aqueles com quem convive;</li> <li>- Anotar nomes, números de telefone e moradas na sua agenda;</li> <li>- Escrever cartões de felicitações, postais e cartas a familiares e amigos;</li> <li>- Gerir alterações nas rotinas;</li> <li>- Fazer e manter amigos;</li> <li>- Comunicar com os outros em contextos sociais;</li> <li>- Respeitar o espaço e propriedade dos outros;</li> <li>- Expressar preferências;</li> <li>- Estabelecer objetivos pessoais;</li> <li>- Fazer escolhas e tomar decisões;</li> <li>- Desenvolver capacidades para a autonomia pessoal;</li> <li>- Comunicar desejos e necessidades;</li> <li>- Promover a tomada de decisões sobre o seu processo educativo;</li> </ul> <p>Aprender e utilizar estratégias de resolução de problemas e de autorregulação em casa e na comunidade;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proteger-se da exploração e do bullying – criação de mind maps;</li> <li>- Participar nas visitas de estudo e saídas ao exterior (Retirado devido à Pandemia COVID-19).</li> </ul> <p><b>Conhecer hábitos e tradições da Freguesia e do Concelho de Cascais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expressar-se (a nível oral/escrito) sobre o meio local onde vive;</li> <li>- Registrar hábitos e costumes do seu meio local;</li> <li>- Identificar tradições autóctones, hábitos e costumes;</li> <li>- Fazer pesquisas e registos</li> </ul>	<p>Cerca de 24 aulas</p>

2.º Período

	Unidades de Ensino / Conteúdos	Nº Aulas Previstas (45 min)
3.º Período	<p><b>Atividades domésticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consultar ementas e lista de preços;</li> <li>- Elaborar listas de compras on-line;</li> <li>- Realizar orçamentos domésticos através de cálculos simples;</li> <li>- Organizar e arrumar o vestuário;</li> <li>- Aprender a pôr a mesa de forma adequada;</li> <li>- Realizar tarefas domésticas;</li> <li>- Cuidar da limpeza da casa;</li> <li>- Escolher roupa adequada e vestir-se;</li> <li>- Cuidar da higiene pessoal;</li> <li>- Manter-se ocupado durante os tempos livres em casa;</li> <li>- Utilizar dispositivos eletrónicos.</li> </ul> <p><b>Saúde e Segurança</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informar os outros sobre problemas de saúde ou mal-estar físico</li> <li>- Cuidar da sua saúde e bem-estar</li> <li>- Saber como aceder a serviços de emergência</li> <li>- Evitar riscos para a saúde ou segurança</li> <li>- Proteger-se dos abusos físicos, verbais ou sexuais</li> <li>- Conhecer os meios principais de proteção civil para: incêndios, inundações, terremotos, etc.</li> </ul>	Cerca de 22 aulas