

## PLANO DA ATIVIDADE

|   |                                   |   |                          |
|---|-----------------------------------|---|--------------------------|
| <b>Área temática:</b>   | <b>Tema: Maio, Mês do Coração</b> | <b>Ano /ciclo de escolaridade:</b>  | <b>1º, 2º. 3º ciclos</b> |
| <b>Responsáveis pela atividade:</b><br>Equipa PES<br>Professores de Oferta Complementar (OC)/ Cidadania e Desenvolvimento (CD)/ Titulares de turma  |                                   | <b>Data:</b><br><br>1ª semana de maio   |                          |
| <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alertar para a problemática das doenças cardiovasculares</li> <li>➤ Conhecer os fatores de risco para as doenças cardiovasculares</li> <li>➤ Desenvolver hábitos de uma prática desportiva equilibrada e saudável</li> <li>➤ Desenvolver hábitos de alimentação saudável</li> </ul>  |                                   |   |                          |
| <b>Aprendizagens essenciais:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consciencializar que as doenças cardiovasculares são resultado dos maus hábitos alimentares e do sedentarismo</li> <li>➤ Comparar comportamentos promotores de um estilo de vida saudável com comportamentos prejudiciais à saúde.</li> <li>➤ Aprender a exprimir opiniões fundamentadas.</li> </ul>  |                                   |   |                          |
| <b>Duração:</b><br>50 minutos– aula de OC e ou CD   |                                   | <b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calendário do Mês de Maio (anexo)</li> <li>➤ Equipamento tecnológico</li> <li>➤ DoencasCardiovasculares.pdf (anexo) – documento informativo para o(a) Professor(a)</li> </ul> |                          |
| <b>Desenvolvimento da atividade</b><br><br><b>“ Calendário de Maio, Mês do Coração”</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visualização dos filmes:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LGcgguTEpLE">https://www.youtube.com/watch?v=LGcgguTEpLE</a><br/><a href="https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/campanha-va-pelas-escadas.aspx">https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/campanha-va-pelas-escadas.aspx</a></li> <li>2. Sensibilizar os alunos para a problemática das doenças cardiovasculares.<br/>Promover o debate na turma, sobre atividades promotoras de um coração saudável.</li> <li>3. Construir um calendário do mês de maio, selecionando 1 atividade saudável para a turma realizar em cada dia do mês (ver anexo)</li> <li>4. <b>Sugestão:</b> construir o calendário em suporte digital, enviar à coordenadora PES (<a href="mailto:mce.anasaraiva@aeandresoares.pt">mce.anasaraiva@aeandresoares.pt</a>) para divulgação na página da escola.</li> </ol> |                                   |   |                          |
| <b>Avaliação:</b><br>- Participação dos alunos<br>- Qualidade das intervenções dos alunos   |                                   |   |                          |
| <b>Referências bibliográficas:</b><br><a href="https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf">https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf</a>   |                                   |   |                          |