

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2024/25

Ensino Básico – 2.º/3.º ciclo e Secundário

Área Curricular: Atividades de Vida Diária

	Unidades de Ensino / Conteúdos	Nº Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	<p>Participação na vida da escola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocar-se para a escola - Movimentar-se dentro da escola - Conhecer e respeitar as regras da escola; - Manter-se motivado para as atividades propostas; - Organizar-se de acordo com o horário escolar; - Aprender e realizar tarefas que lhe são atribuídas; - Cumprir horários estabelecidos; - Participar em atividades extracurriculares - Participar em atividades nas áreas comuns da escola <p>Consulta de diversos meios de comunicação social</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar, de modo funcional, a internet para consulta de notícias; - Utilizar, de modo funcional, jornais e outros suportes escritos; <p>Alimentação: alimentos (saudáveis não saudáveis); normas de higiene e de segurança alimentar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentar-se de forma autónoma - Identificar normas e regras de higiene alimentar; - Segurança alimentar; - Alimentação; - Consultar livros de receitas; - Elaborar listas de compras; - Confeccionar receitas simples; - Limpar e arrumar o material e espaço utilizados. - Dinamização da horta pedagógica; 	40 aulas



Unidades de Ensino / Conteúdos	Nº Aulas Previstas (45 min)
<p>Participação na vida da comunidade: transportes e serviços públicos; dinheiro para aquisição de bens e serviços:</p> <ul style="list-style-type: none">- Identificar regras de segurança e de prevenção nos edifícios públicos;- Segurança rodoviária;- Deslocar-se na comunidade (transportes);- Utilizar serviços públicos da comunidade;- Manusear dinheiro;- Adquirir bens e serviços;- Participar em atividades recreativas e de lazer na comunidade;- Visitar familiares e amigos;- Interagir com elementos da comunidade.	

	Unidades de Ensino / Conteúdos	Nº Aulas Previstas (45 min)
2ºS	<p>Atividades sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer relações positivas com os outros; - Respeitar os direitos dos outros; - Manter uma conversa; - Escrever memorandos e mensagens para aqueles com quem convive; - Anotar nomes, números de telefone e moradas na sua agenda; - Escrever cartões de felicitações, postais e cartas a familiares e amigos; - Gerir alterações nas rotinas; - Fazer e manter amigos; - Comunicar com os outros em contextos sociais; - Respeitar o espaço e propriedade dos outros; - Expressar preferências; - Estabelecer objetivos pessoais; - Fazer escolhas e tomar decisões; - Desenvolver capacidades para a autonomia pessoal; - Comunicar desejos e necessidades; - Promover a tomada de decisões sobre o seu processo educativo; - Aprender e utilizar estratégias de resolução de problemas e de autorregulação em casa e na comunidade; - Proteger-se da exploração e do bullying – criação de mind maps; - Participar nas visitas de estudo e saídas ao exterior (Retirado devido à Pandemia COVID-19). <p>Conhecer hábitos e tradições da Freguesia e do Concelho de Cascais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressar-se (a nível oral/escrito) sobre o meio local onde vive; - Registrar hábitos e costumes do seu meio local; - Identificar tradições autóctones, hábitos e costumes; - Fazer pesquisas e registos 	40 aulas

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

De acordo com a problemática do aluno, os conteúdos serão abordados de forma sequencial e gradual, com o objetivo de aquisição dos conteúdos para aplicação no dia-a-dia do aluno e na sua vida futura.

Parede, 23 de setembro de 2024