



Projeto “Construindo (In) Formação” - 2.º ciclo Oficina “Vida Ativa” Programa

2020/2021

julho, 2020

Cofinanciado por:



Rua Luís de Camões 7800-508 Beja – Portugal | Tel.: 284 315 320 | Fax: 284 328 949 | <http://www.agr1beja.pt> Mod

Disciplinas Intervinentes: Educação Tecnológica, Educação Física, Ciências Naturais e Cidadania e Desenvolvimento

Áreas com maior incidência/ Operações cognitivas

Área de competência G – Bem-estar, saúde e ambiente

O aluno desenvolve as competências de:

Adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade.

Adotar comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente pela compreensão dos equilíbrios e das fragilidades do mundo natural.

Manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro **sustentável**.

Operações cognitivas e possíveis operacionalizações

- Promover, criar e transformar a qualidade de vida do indivíduo e da sociedade;
- Ser responsável pelos atos e decisões que afetam a saúde, o bem-estar e o ambiente;
- Integrar-se ativamente na sociedade;
- Perceber a importância da construção de um futuro sustentável;
- Fazer escolhas que contribuam para a sua segurança e da comunidade;
- Envolver-se em projetos de cidadania ativa.

Área de competência J – Consciência e domínio do corpo

O aluno desenvolve as competências de:

Ter consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral por forma a estabelecer consigo próprios e com os outros uma relação harmoniosa e salutar

Realizar atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço.

Dominar a capacidade percetivo-motora (imagem corporal, direcionalidade, afinamento percetivo e estruturação espacial e temporal).

Operações cognitivas e possíveis operacionalizações

- Reconhecer a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional;
- Realizar atividades não-locomotoras, locomotoras e manipulativas;
- Aproveitar e explorar a oportunidade de realização de experiências motoras que, independentemente do nível de habilidade de cada um, favorece aprendizagens globais e integradas.
- Compreender o corpo como um sistema integrado e de o utilizar de forma ajustada aos diferentes contextos;

Aprendizagens essenciais por disciplina

Ciências Naturais	Educação Física	Educação Tecnológica	Cidadania e Desenvolvimento
<ul style="list-style-type: none"> ● Selecionar e organizar informação a partir de fontes diversas, integrando saberes prévios para construir novos conhecimentos. ● Descrever e classificar entidades e processos com base em critérios, compreendendo a sua pertinência. ● Construir explicações científicas baseadas em conceitos e evidências científicas, obtidas através da realização de atividades de investigação práticas, simples e diversificadas – laboratoriais, de campo, de pesquisa, experimentais (com variáveis independentes, dependentes e controladas) - planeadas para responder a problemas. ● Construir, usar e avaliar modelos que representem estruturas e sistemas. ● Reconhecer que a ciência é uma atividade humana, com objetivos, procedimentos próprios, através da exploração de acontecimentos, atuais ou históricos, que documentem a sua natureza. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. ● Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). ● Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. ● Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada. ● Analisar e interpretar a 	<ul style="list-style-type: none"> ● Manipular e manusear materiais e instrumentos diversificados para controlar, utilizar, transformar, imaginar e criar produtos e sistemas; ● Executar operações técnicas, segundo uma metodologia de trabalho adequada, para atingir um objetivo ou chegar a uma decisão ou conclusão fundamentada, adequando os meios materiais e técnicos à ideia ou intenção expressa; ● Adequar a ação de transformação e criação de produtos aos diferentes contextos naturais, tecnológicos e socioculturais, em atividades experimentais, projetos e aplicações práticas desenvolvidos em ambientes físicos e digitais. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conceção de cidadania ativa; ● Identificação de competências essenciais de formação cidadã (competências para uma Cultura da Democracia); ● Identificação de domínios essenciais em toda a escolaridade.

<ul style="list-style-type: none">● Aplicar as competências desenvolvidas em problemáticas atuais e em novos contextos.● Formular e comunicar opiniões críticas e cientificamente relacionadas com CTSA● Integrar saberes de diferentes disciplinas para aprofundar temáticas de Ciências Naturais.	<p>realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">● Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.● Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.		
---	--	--	--

Área disciplinar/ Conteúdos	Atividades previstas	Estratégias pedagógicas (ensino-aprendizagem-avaliação)
<p>Ciências Naturais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unidade na diversidade de seres vivos; - Diversidade de seres vivos; - Processos vitais comuns aos seres vivos; - Agressões do meio e integridade do organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Criação de um logotipo e de um <i>voki</i> de apresentação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Metodologia de projeto;
<p>Educação Tecnológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Processo Tecnológico; - Medição; - Comunicação Tecnológica; - Energia; - Materiais; - Movimento e Mecanismos; - Fabricação e Construção; - Estruturas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● “O produto alentejano fit” <ul style="list-style-type: none"> - Construção de uma tabela de cálculo do IMC (Fitnessgram); - Fabrico de produtos de uso doméstico e quotidiano com recurso a técnicas e materiais tradicionais (crochet, tricot, bordados, costura, cabides, suportes, candeeiros, tapete-tecido e nós, bolsa para telemóvel em lã, embalagens, ...); - Produção de iogurte, queijo fresco, fabrico de pão; - Construção de um forno solar; - Caminhada/orientação “Pelos nossos produtos” (Visita a exploração agrícola para recolha de leite....); - <i>Showcooking</i> saudável: Comida tradicional vs cozinha do mundo; - Construção/ encadernação e ilustração de um livro de receitas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolução de problemas; - Sala de aula invertida; - Rubricas analíticas promotoras da articulação entre a avaliação formativa e a sumativa .
<p>Educação Física</p> <p>Capacidades físicas condicionais e coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade; <p>Destreza geral.</p> <p>Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corridas (velocidade, estafetas, corta-mato); - Lançamentos (peso). <p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo; - Manchete; - Passe alto, de frente; <p>Desportos na natureza - Orientação</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “Vamos cuidar do que é nosso” <ul style="list-style-type: none"> - Construção de uma réplica dos primeiros microscópios, máquina fotográfica,...; - Observação de infusão, culturas de bolores; - Construção de uma maquete de um microrganismo inventado/ real; - Pequenas reparações e restauros na escola; - Jardim de cheiros e plantas endémicas (jardins verticais, horta,...) - Embelezamento do espaço exterior (manutenção dos lagos, canteiros, marcação de jogos tradicionais no chão, marcação de campos de giravolei, pista de lançamentos, campo de futebol...” 	

<p>Cidadania e Desenvolvimento</p> <ul style="list-style-type: none">- Direitos Humanos;- Igualdade de género;- Interculturalidade;- Desenvolvimento Sustentável;- Educação Ambiental;- Saúde;- Instituições e participação democrática;- Literacia financeira e educação para o consumo.	<ul style="list-style-type: none">● “Eu e o Alentejo/Fit”<ul style="list-style-type: none">- Construção de um documentário a partir de registos fotográficos;- Apresentação dos trabalhos realizados durante o ano letivo;- I Mostra Gastronómica Santa Maria Fit- Comida FIT REGIONAL versus FIT MUNDIAL.	
---	---	--