|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Conteúdos programáticos | Conteúdos | Págs. | Fichas de trabalho | Fichas de avaliação | | | Atividades |
| BLOCO 1  – À DESCOBERTA  DE SI MESMO  O seu corpo  A segurança do seu corpo | As articulações  Os músculos  Manter a forma  Vamos experimentar 3  Vamos experimentar 4  A pele  A exposição ao Sol  Os meios de proteção  Regras de primeiros  socorros  Prevenção de incêndios  Os sismos  Regras de segurança antes, durante e depois de um sismo | 16  16  17  18  19  20  24  24  26  27  28  29 | 3  4  5  6  7 | | Ficha de  avaliação  intermédia  1 | • Observar em representações dos músculos humanos.  • Identificar a função de proteção da pele.  • Identificar alguns cuidados a ter com a exposição ao sol.  • Conhecer algumas regras de primeiros socorros.  • Conhecer algumas medidas elementares a ter em conta  em casos de queimaduras solares, fraturas e distensões.  • Conhecer e aplicar regras de prevenção de incêndios (nas habitações, locais públicos, florestas…).  • Conhecer regras de segurança antissísmicas.  • Seguir as instruções dadas, realizar experiências sugeridas e fazer registos.  • Pesquisar em livros, em enciclopédias, jornais, na Internet…  • Elaborar textos individuais ou de grupo.  • Completar esquemas.  • Comentar imagens.  • Responder a questionários. | |