

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO MONTE DE CAPARICA

Departamento de 1.º ciclo

Planificação anual de Educação para saúde

1.º ano

1.º Semestre – 11/set/2026 a 25/jan/2027

1.º Semestre – 11/set/2026 a 25/jan/2027			
Domínios / Organizadores			Tempos Letivos
Alimentação Saudável			4
● Conhecer os principais grupos de alimentos			
● Importância do pequeno-almoço			
● Lanches saudáveis			
● Importância da água			
Higiene e Saúde			4
● Higiene oral			
● Higiene corporal			
● Lavagem correta das mãos			
● Hábitos saudáveis			
Segurança e Prevenção			3
● Regras na escola			
● Segurança em casa			
● Segurança na via pública			
● Observação direta	● Questões de Aula	● Avaliação oral	
N.º de tempos previstos no 1.º Semestre			

2.º Semestre – 1/fev/2027 a 30/jun/2027

Domínios / Organizadores			Tempos Letivos
Bem-estar e Saúde Mental			4
•	Identificação das emoções		
•	Respeito pelos outros		
•	Autoestima		
•	Pedir ajuda		
Corpo Humano e Crescimento			3
•	Conhecimento do corpo		
•	Cuidados com o corpo		
•	Crescimento saudável		
Ambiente e Sustentabilidade			4
•	Reciclagem		
•	Poupar água e energia		
•	Espaços limpos		
•	Respeito pela natureza		
•	Observação direta	• Questões de Aula	• Avaliação oral
N.º de tempos previstos no 2.º Semestre			