

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO MONTE DE CAPARICA



Departamento de 1º ciclo

Planificação anual de Educação para a Saúde

2.º ano

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

1º Semestre – 11/set/2026 a 25/jan/2027	
Domínios / Organizadores	Tempos Letivos
- Alimentação Saudável (consciencialização sobre os alimentos mais e menos nutritivos);	
- Higiene Pessoal (consciencialização sobre os hábitos de higiene mais benéficos para a saúde);	
- Atividade Física (conhecimento sobre os seus benefícios).	
Avaliação	
- Formativa e Sumativa	
- Observação Direta	
- Registos de Observação	
- Trabalho individual, a pares e em grupo	
- Execução de Tarefas	
- Comunicação de conteúdos	
- Atitudes e Comportamentos	
Nº de tempos previstos no 1º Semestre	
30	

2º Semestre – 1/fev/2027 a 11/jun/2027**Domínios / Organizadores****Tempos
Letivos**

-Sono e Descanso (Impacto dos hábitos de sono no bem-estar geral);

-Segurança e Prevenção (Regras de circulação e minimização de riscos);

-Saúde Mental e Emoções (Tomada de consciência sobre os sentimentos, a sua importância e normalidade. Estratégias para lidar com os mesmos).

Avaliação

- Formativa e Sumativa

- Observação Direta

- Registos de Observação

- Trabalho individual, a pares e em grupo

- Execução de Tarefas

- Comunicação de conteúdos

- Atitudes e Comportamentos

Nº de tempos previstos no 2º Semestre