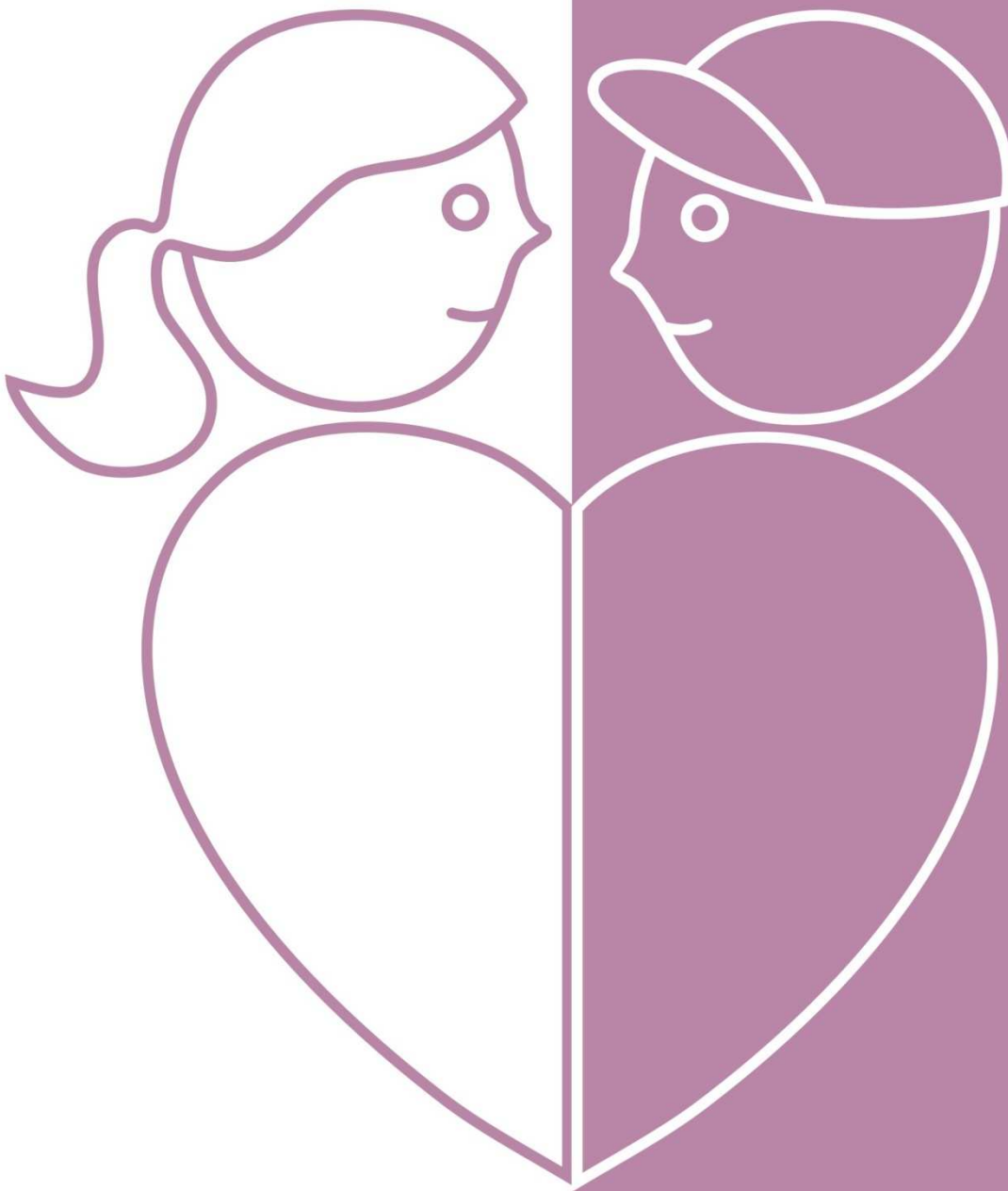


Caderno Presse

2º ciclo



Designação do Programa:

Programa Regional de Educação
Sexual em Saúde Escolar (PRESSE)

Entidade Promotora:

ARS Norte, I.P.
Departamento de Saúde Pública

Grupo de Trabalho:

Maria da Paz Luís
Miriam Gonzaga
Susana Sousa
Cármem Guimarães

Parcerias:

DREN

Data

Fevereiro 2011

Contactos:

Rua Anselmo Braancamp, 144
4000 – 078 Porto
T. 220411701
F. 220411738

presse@arsnorte.min-saude.pt

www.presse.com.pt

Design Gráfico e Ilustração:

Marta Rodrigues

O presente **Caderno** foi criado para ser um recurso, à disposição dos professores das áreas curriculares não disciplinares que operacionalizam o PRESSE, facilitador da implementação da **Educação Sexual no 2º ciclo**.

Este **Caderno**, segundo o modelo de intervenção do PRESSE, preconiza a abordagem de **três áreas temáticas**, apresentando os objectivos e **sugestões pedagógicas** que incluem **propostas de actividades** e de **avaliação** para o desenvolvimento global de cada uma das **áreas temática**.

Visamos um instrumento de apoio a **Educadores** na implementação de um programa estruturado e sustentado que prevê a aquisição de competências e a promoção de valores fundamentais à vivência da sexualidade de forma responsável.

Grupo de Trabalho do PRESSE (gt-PRESSE)

Áreas Temáticas

1. O CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

- Puberdade – aspectos biológicos e emocionais
- O corpo em transformação
- Caracteres sexuais secundários
- Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório

2. SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

- Reprodução humana e crescimento
- Contraceção e planeamento familiar
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas

3. EXPRESSÕES DA SEXUALIDADE E DIVERSIDADE

- Diversidade e respeito
- Sexualidade e género
- Dimensão ética da sexualidade humana

1. O CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

Conteúdos

- Puberdade – aspectos biológicos e emocionais
- O corpo em transformação
- Caracteres sexuais secundários
- Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório

Pressupostos essenciais

- Valorizar todas as partes do corpo
- Descrever as mudanças anatómicas e psicossociais mais importantes que ocorrem na puberdade
- Caracterizar anatomicamente os órgãos sexuais internos e externos da mulher e do homem
- Conhecer de forma simples o ciclo menstrual, a ejaculação e a resposta sexual humana
- Promover uma auto-estima positiva

Nº	Actividade	Ano de Escolaridade Recomendado	
		5º	6º
1.	Sexualidade é...	●	
2.	Microfone mágico		●
3.	Álbum fotográfico	●	
4.	O que se passa com o meu corpo?	●	
5.	O que sei sobre puberdade?		●
6.	Quem é quem da Puberdade		●
7.	O meu corpo vai ficar igual ao teu?	●	
8.	Órgãos sexuais externos	●	
9.	Sopa de Letras dos Aparelhos Reprodutores	●	
10.	Somos iguais por dentro e por fora?		●
11.	O que sabes sobre aparelhos reprodutores?		●
12.	Palavras Cruzadas dos Aparelhos Reprodutores		●
13.	Menstruação? Ejaculação? O que é isso?	●	
14.	Jogo do Ciclo Menstrual		●
15.	Anúncio de jornal	●	
16.	Bem-me-querem		●

Actividade nº 1

Actividade:	Sexualidade é...		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objectivos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Definir o conceito de sexualidade humana. • Promover o conceito de sexualidade humana nas suas várias dimensões. 			
Duração:	Recursos:		
15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Esferográficas (1 por aluno) • Fita-cola • Quadro ou papel de cenário • Canetas para quadro ou para papel • Rectângulos de papel (3 por aluno) • Guião PRESSE Formação para Professores, p. 10 		
Passo a passo:			
1. Entregar a cada aluno 3 rectângulos de papel e uma caneta.			
2. Pedir aos alunos que escrevam de imediato, em cada rectângulo de papel, uma palavra (em letras grandes) relacionada com a palavra que lhes vai ser proposta em voz alta pelo(a) professor(a).			
3. A palavra proposta que o(a) professor(a) deverá dizer em voz alta é SEXUALIDADE.			
4. Recolher todos os rectângulos de papel preenchidos.			
5. Agrupar, na parede ou no quadro e de uma forma aleatória, todos os rectângulos escritos.			
6. Com os contributos dos alunos, reorganizar as diferentes palavras de acordo com a sua ligação, interligação, construindo de forma lógica e coerente o conceito de sexualidade.			
7. No final, o(a) professor(a) deverá fazer uma síntese de modo a integrar as ideias dos alunos num conceito de sexualidade que inclua as vertentes biológica, psico-afectiva e sociocultural (pode mesmo optar por ensinar aos alunos a definição da Organização Mundial de Saúde – ver ponto 2.1 do <i>Guião PRESSE Formação para Professores</i>).			

Actividade nº 2

Actividade:	Microfone mágicoⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objectivos:			
<ul style="list-style-type: none"> Definir e interiorizar o conceito de sexualidade humana nas suas várias dimensões. 			
Duração:	Recursos:		
15 min.	<ul style="list-style-type: none"> Microfone mágico (um objecto que simule o microfone) 		
Passo a passo:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dispor os alunos em “U”. 			
<ol style="list-style-type: none"> 2. Passar o microfone, de forma aleatória, por todos os alunos. Quem tiver o microfone na mão terá que responder a uma destas questões, feitas pelo(a) professor(a): <ul style="list-style-type: none"> A sexualidade é... A sexualidade serve para... As pessoas têm sexualidade para... A sexualidade aparece... e acaba quando... Pode existir sexualidade entre... O que mais gostaria de saber sobre sexualidade é... 			
<ol style="list-style-type: none"> 3. O(a) professor(a) deverá moderar as intervenções e aproveitar todos os contributos para uma definição abrangente de sexualidade humana. 			

Actividade nº 3

Actividade:	Álbum fotográficoⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objectivos:			
<ul style="list-style-type: none"> Explorar as diferenças existentes no desenvolvimento corporal dos rapazes e das raparigas. 			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> Álbum ou dossier Fotografias dos alunos em várias idades 		
Passo a passo:			
1. Na sessão anterior, solicitar aos alunos que tragam de casa fotografias de quando eram bebés, de quando tinham dois anos, cinco anos, ... até à actualidade. Também poderão trazer as fotografias dos pais nas várias idades.			
2. Comentar, entre todos, as alterações que se notam de umas fotografias para outras, as semelhanças, etc.			
3. Trabalhar conceitos como: “maior”, “mais pequeno que”...			
4. Criar o álbum da turma, recolhendo as diferenças entre sexos e entre idades.			

Actividade nº 4

Actividade:	O que se passa com o meu corpo?		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objectivos:			
<ul style="list-style-type: none"> Explorar as diferenças anatómicas que ocorrem na puberdade. 			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> Papel de cenário Marcadores grossos Lista das partes do corpo e suas alterações na puberdade (Ficha nº 4) 		
Passo a passo:			
1. Formar, de forma aleatória, grupos de 2 alunos.			
2. Com a ajuda de um saco que contenha papéis com as partes do corpo que constam da Ficha nº 4, atribuir aleatoriamente a cada grupo de alunos uma parte do corpo.			
3. Pedir-lhes para pensarem, em grupo, nas alterações que ocorrem na puberdade relativamente à parte do corpo que lhes foi atribuída.			
4. Separar o papel de cenário em dois pedaços iguais, do tamanho dos alunos.			
5. Pedir a um aluno e a uma aluna que se deitem em cima do papel e aos colegas para fazerem o contorno dos seus corpos com marcador, fazendo assim uma silhueta feminina (“Eva”) e uma masculina (“Adão”).			
6. Pedir a cada grupo que se posicione nas silhuetas, conforme a parte do corpo que lhes foi atribuída.			
7. Cada grupo tem de dizer à restante turma qual é a parte do corpo que está a representar e quais são as alterações que aí ocorrem, à medida que desenha a parte do corpo em questão na silhueta correspondente.			
8. O(a) professor(a) deverá ir fazendo as correcções necessárias e, no final, depois de ambas as silhuetas preenchidas, sistematizar os conteúdos aprendidos.			
Nota:	Caso não haja alunos suficientes para explorar todas as partes do corpo, o(a) professor(a) deverá, no final, explicar quais são as alterações que ocorrem nas partes do corpo que não tiverem sido atribuídas.		

Parte do corpo	Informação, relativa ao desenvolvimento púbere:
Ancas	Começam a alargar
Axilas	Crescem pêlos e as suas glândulas são umas das responsáveis pelos odores corporais
Barba	Aparecem os primeiros pêlos no rosto; a barba desponta e faz-se anunciar.
Coxas	Tornam-se mais volumosas.
Lábios	Os pequenos e grandes da vulva aumentam
Mamas	Começam a desenvolver-se e por vezes os mamilos incham.
Ovários	Os ovários aumentam de volume
Peito	Alarga-se.
Pêlos	Começam a crescer e a engrossar e no homem aparecem no peito, nos braços, nas pernas e por vezes nas costas.
Pénis	Fica mais volumoso, aumentando de comprimento e de diâmetro e, toma uma coloração mais escura e surgem à sua volta os pêlos púbicos.
Pernas, Pés e Braços	Crescem a uma velocidade maior do que as outras partes do corpo dando-lhes um aspecto desengonçado.
Testículos	Aumentam de volume e dão início à formação de espermatozóides.
Útero	Surgem modificações no endométrio e colo do útero
Vulva	Crescem os pêlos púbicos que a protegem; a pele torna-se mais espessa e escura.

Actividade nº 5

Actividade:	O que sei sobre a Puberdade? ⁱⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> Identificar mudanças biológicas e psicológicas que ocorrem na Puberdade 		
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> Fichas nº 5.1 e nº 5.2 Livros sobre a puberdade e as alterações que nela ocorrem 		
Passo a passo:			
1. Distribuir a Ficha nº 5.1 pelos alunos.			
2. Fazer a correcção da Ficha, através de uma das seguintes formas: <ul style="list-style-type: none"> Facultar a consulta, individual ou em grupo, de livros sobre a puberdade, para que os alunos pesquisem as respostas. Apresentar a Ficha nº 5.2 para que os alunos auto-avaliem o seu trabalho. 			
Nota:	As Fichas nº 5.1 e 5.2 são meras sugestões, podendo ser substituídas por outras questões que os professores considerem mais adequadas à realidade local.		

Assinala com um V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações:

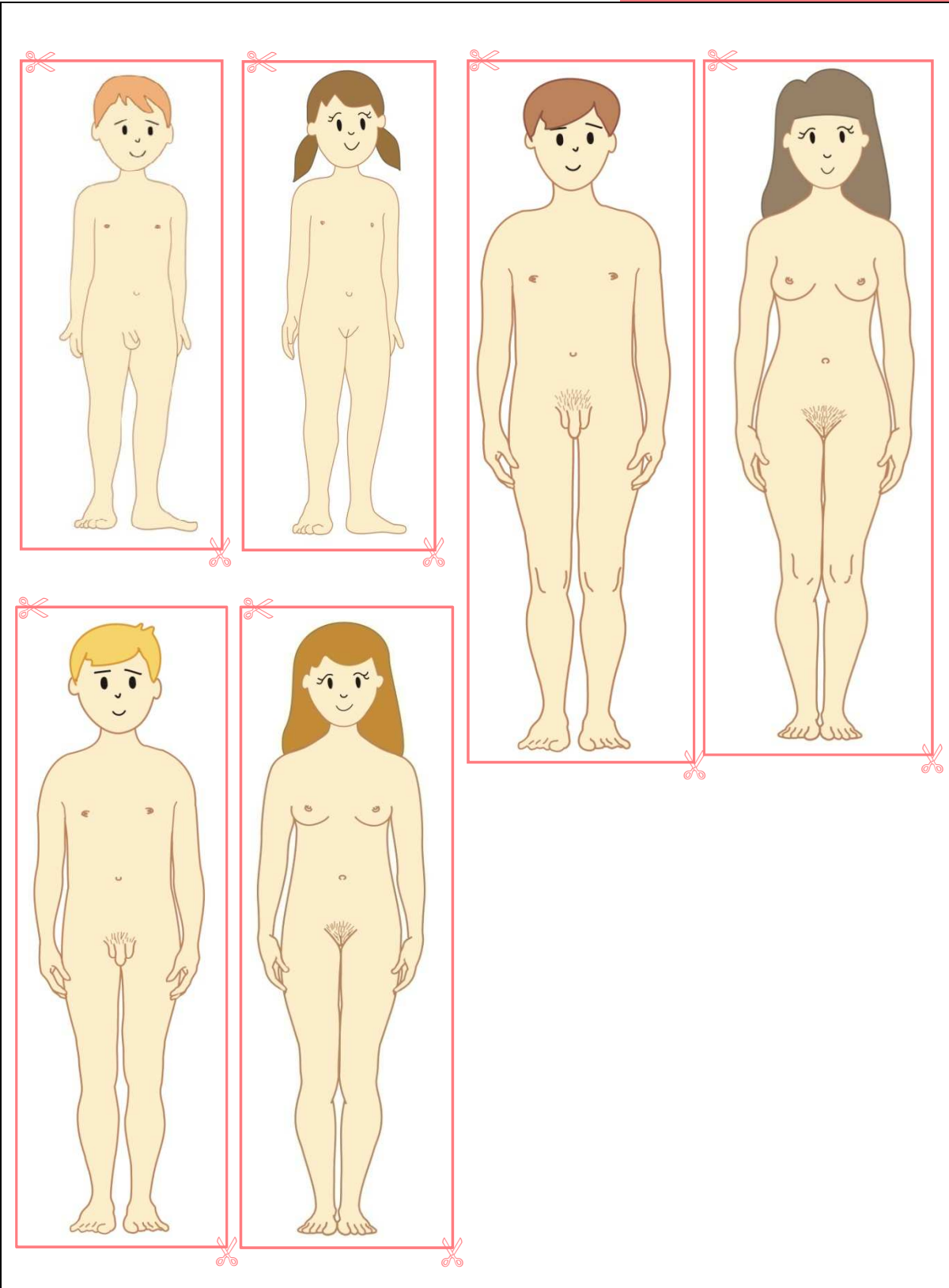
1. A puberdade surge primeiro nos rapazes do que nas raparigas
2. O corpo das raparigas modifica-se com a puberdade
3. O aparecimento da menstruação significa que as raparigas podem vir a ter bebés
4. Quando os nossos corpos mudam, os nossos sentimentos também podem mudar.
5. Uma glândula localizada no nosso cérebro é a responsável pelas transformações pubertárias.
6. Por vezes durante o sono os rapazes ejaculam.
7. Acariciar os órgãos sexuais não faz mal.
8. A higiene deve ser mais frequente a partir da puberdade
9. A masturbação faz mal.
10. As principais hormonas durante a puberdade são o estrogénio e a progesterona nos rapazes e a testosterona nas raparigas.

Assinala com um V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações:

1. A puberdade surge primeiro nos rapazes do que nas raparigas **F**
2. O corpo das raparigas modifica-se com a puberdade **V**
3. O aparecimento da menstruação significa que as raparigas podem vir a ter bebés **V**
4. Quando os nossos corpos mudam, os nossos sentimentos também podem mudar. **V**
5. Uma glândula localizada no nosso cérebro é a responsável pelas transformações pubertárias. **V**
6. Por vezes durante o sono os rapazes ejaculam. **V**
7. Acariciar os órgãos sexuais não faz mal. **V**
8. A higiene deve ser mais frequente a partir da puberdade **V**
9. A masturbação faz mal. **F**
10. As principais hormonas durante a puberdade são o estrogénio e a progesterona nos rapazes e a testosterona nas raparigas. **F**

Actividade nº 6

Actividade:	Quem é quem da Puberdadeⁱⁱⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objectivos:			
<ul style="list-style-type: none"> Aumentar os conhecimentos sobre as mudanças que ocorrem na puberdade. 			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> Vários conjuntos de 6 figuras masculinas e femininas em três fases diferentes da vida: criança, adolescente e adulto – Ficha nº 6.1 Cartões com frases sobre o desenvolvimento humano – Ficha nº 6.2 		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 6 alunos.			
2. Entregar as 6 figuras ao grupo, uma por aluno.			
3. Em seguida, colocar na mesa os cartões com as frases viradas para baixo.			
4. Depois, o(a) professor(a) deve explicar aos alunos que o objectivo do jogo é recolher as frases que dizem respeito ao cartão que possuem.			
5. Um por um, os alunos devem tirar um cartão e verificar se a frase que está aí escrita corresponde à sua figura. Se isso acontecer deve ficar com o cartão para si, se a frase não tiver nada a ver com a sua figura, lê a frase para que todos a oiçam e qualquer outra criança pode reclamá-lo se este se relacionar com a figura que possuem.			
6. O jogo termina quando todos os cartões estiverem sobre as respectivas figuras.			
7. O(a) professor(a) deve informar os alunos de que um cartão pode servir mais que uma figura e, portanto, eles devem negociar e chegar a um consenso sobre onde o cartão deve ficar.			



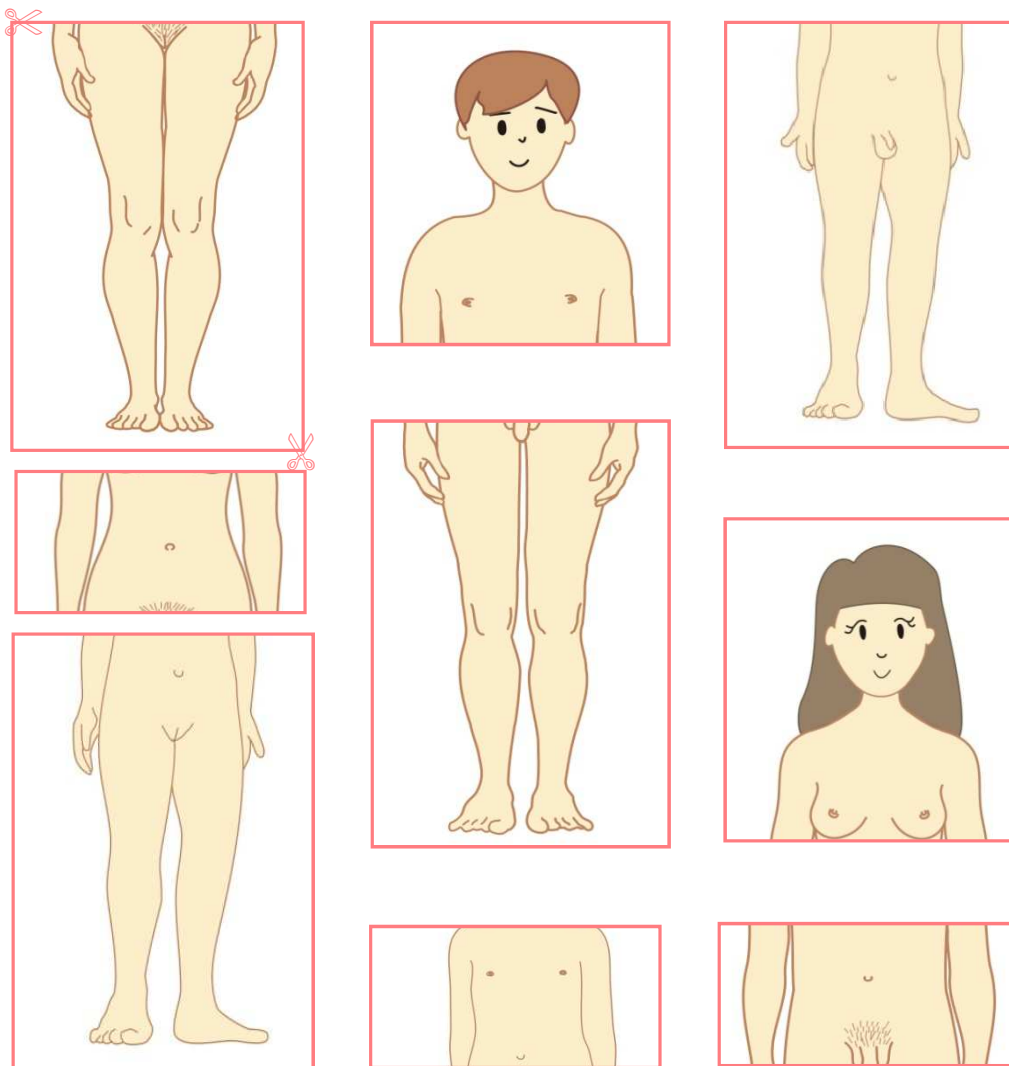
Inserção em grupos mais ou menos definidos, em que existem rapazes e raparigas	A pele do pénis e do saco escrotal fica mais avermelhada ou de tom mais escuro
Ainda não tem menstruação	As mamas ainda não estão desenvolvidas
Os pêlos da púbis ainda não apareceram	É preciso fazer a barba regularmente
Os braços e as pernas são maiores que o tronco	O pénis e testículos estão completamente desenvolvidos
A voz fica “esganiçada”	A transpiração intensifica-se
Não há necessidade de usar desodorizante	Os pêlos púbicos são poucos e lisos
Começam a aparecer as “espinhas” na cara	Há muitos desejos contraditórios
As mamas estão totalmente desenvolvidas	Distribuição de gordura por certas zonas
Sente atracção sexual por outra pessoa	O pénis ainda é muito pequeno
As glândulas sudoríparas da vulva entram em funcionamento	Começam a crescer pêlos à volta da vulva e debaixo dos braços
Começam a aparecer as erecções espontâneas	Tem o período regularmente uma vez por mês
Deseja ser reconhecido como pessoa com direitos e deveres	As emoções são mais estáveis e menos intensas
Desenvolvimento muscular completo	Não tem formas arredondadas
Não pode ter bebés	Gosta de brincar com bonecas e carrinhos
Tem uma profissão	Já parou de crescer



Actividade nº 7

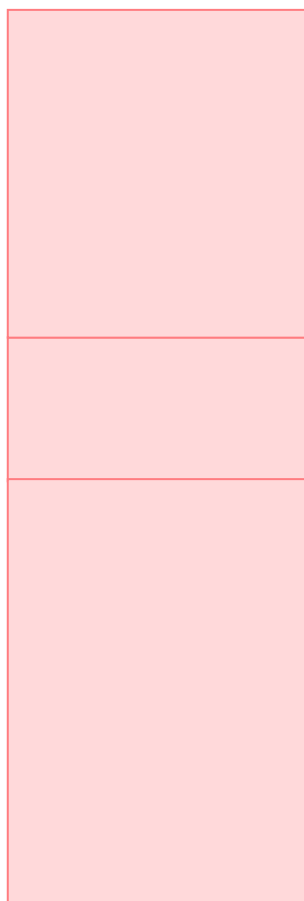
Actividade:	O meu corpo vai ficar igual ao teu? ⁱⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> Compreender as diferenças existentes entre o corpo feminino e o corpo masculino. 		
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> Recursos informativos (livros, revistas, filmes, etc.) que contenham imagens do corpo humano (masculino e feminino) Ficha nº 7 Tesoura Cola 		
Passo a passo:			
1. Distribuir a turma em grupos pequenos (tantos grupos quantos os “conjuntos” de recursos informativos que o(a) professor(a) conseguir recolher).			
2. Entregar a cada grupo um conjunto de livros, revistas, etc. sobre o corpo humano.			
3. Solicitar aos alunos que consultem o material fornecido para descobrir as diferenças entre o corpo feminino e o corpo masculino.			
4. Iniciar as apresentações utilizando vocabulário técnico na nomeação das diferentes partes do corpo, em especial dos órgãos genitais externos.			
5. Distribuir a Ficha nº 7, uma por aluno, para que possam recortar e completar correctamente as figuras corporais <i>adultas</i> masculina e feminina.			
6. No final, o(a) professor(a) deverá sintetizar as principais diferenças corporais entre o homem e a mulher, tendo o cuidado de utilizar a linguagem técnica mais apropriada.			

1. Recorta as partes das figuras corporais feminina e masculina

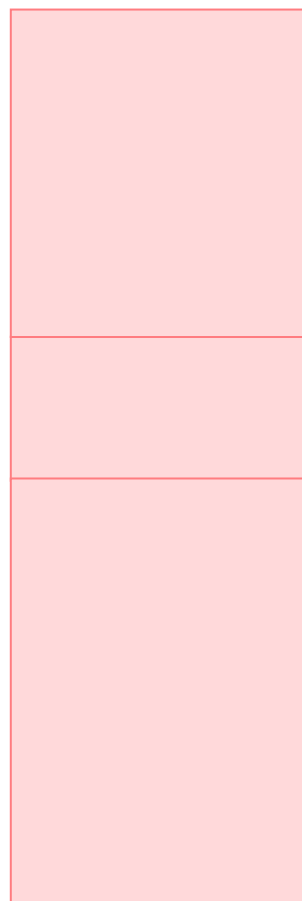


2. Escolhe as partes correctas dos corpos da mulher e do homem e constrói as figuras.

Mulher



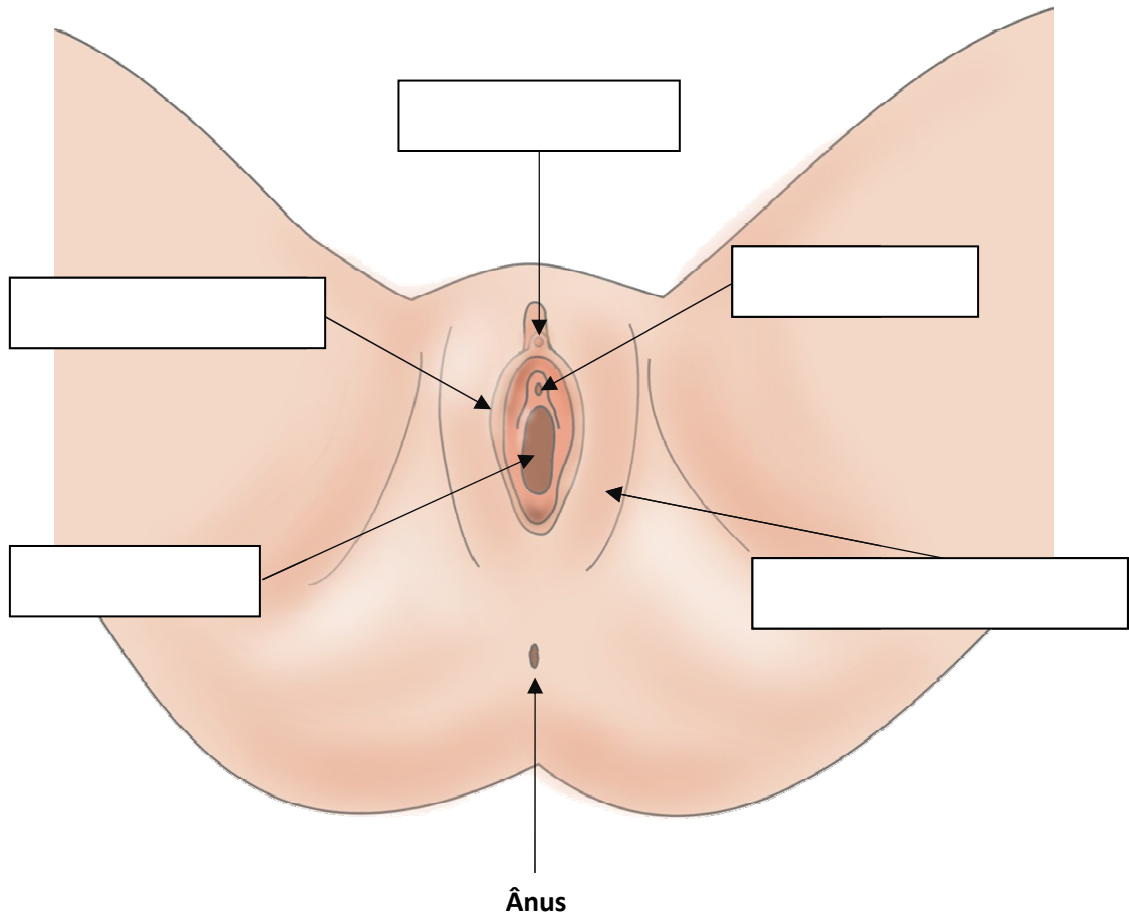
Homem



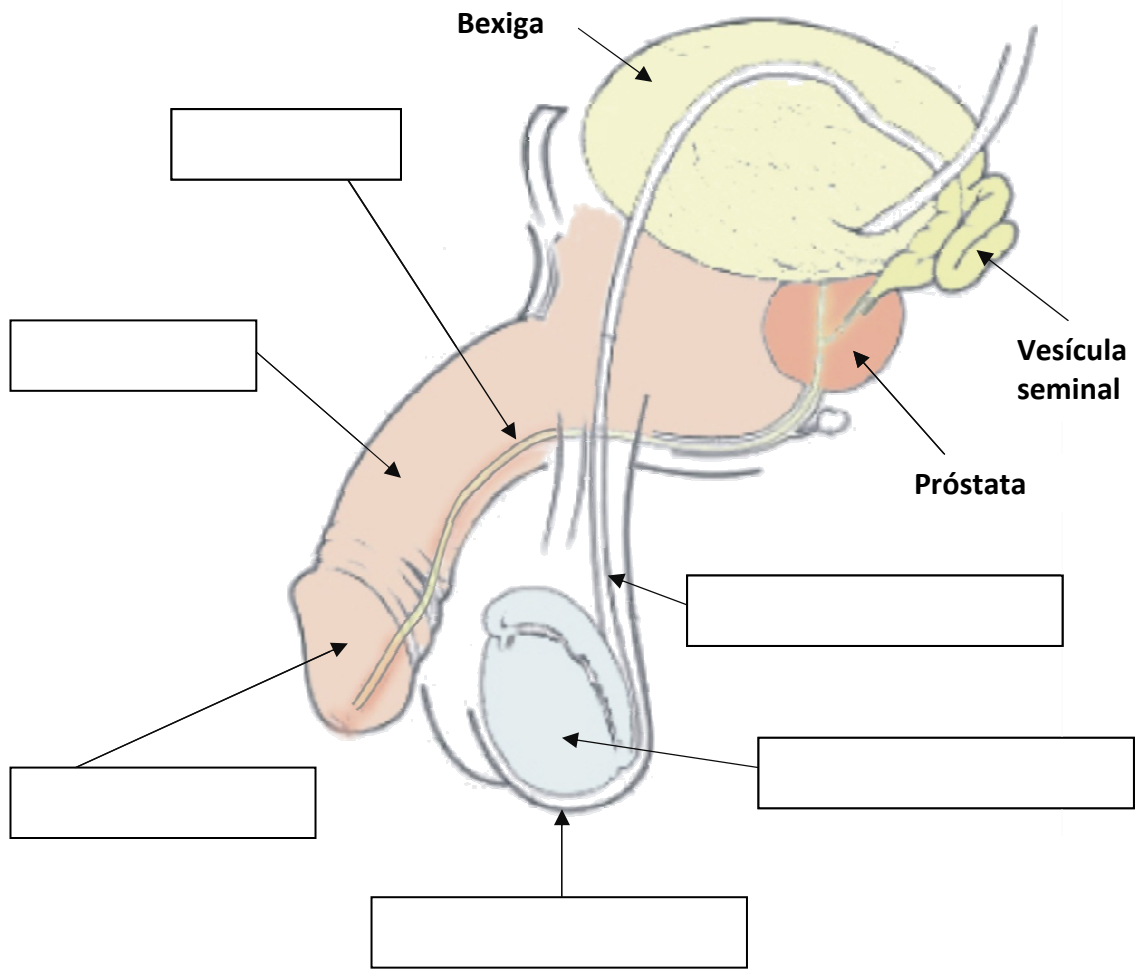
Actividade nº 8

Actividade:	Órgãos sexuais externos^{iv}		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a localizar os órgãos externos femininos e masculinos. • Adquirir linguagem técnica. 		
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas nº 8.1 e nº 8.2, uma por aluno 		
Passo a passo:			
1. Distribuir a Ficha nº 8.1 pelos alunos.			
2. Explicar aos alunos que existem diferenças anatómicas e fisiológicas relacionadas com os órgãos sexuais externos, masculinos e femininos, e com as funções de cada um.			
3. Solicitar aos alunos que preencham a Ficha nº 8.1, individualmente.			
4. Depois de todos terem tentado preencher a sua ficha, incentivar os alunos a comparar as respostas com o colega do lado, tentando criar consensos.			
5. Em seguida, pedir voluntários para dizerem a resposta em grande grupo.			
6. Caso a resposta não esteja correcta, incentivar os restantes alunos a dar a resposta correcta para que, desta forma, se corrija a ficha na totalidade			
7. No final, entregar a Ficha nº 8.2 aos alunos.			

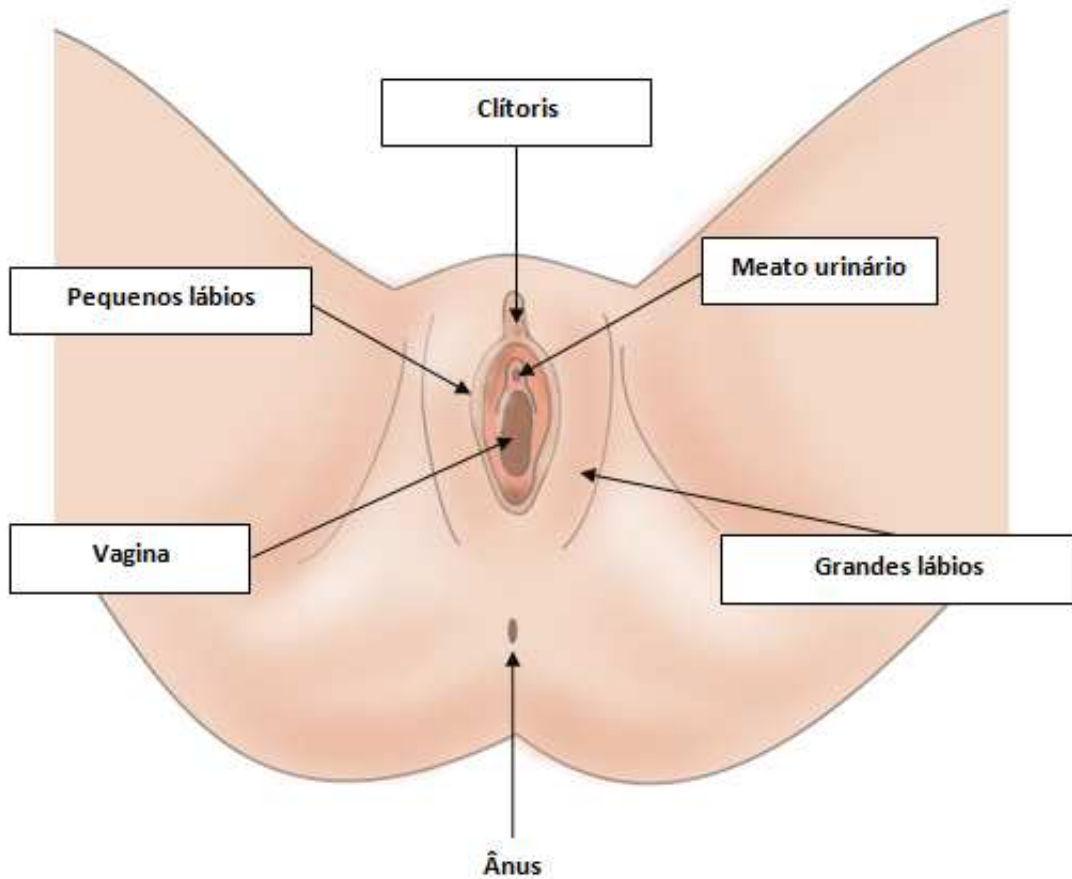
1. Legenda as figuras.



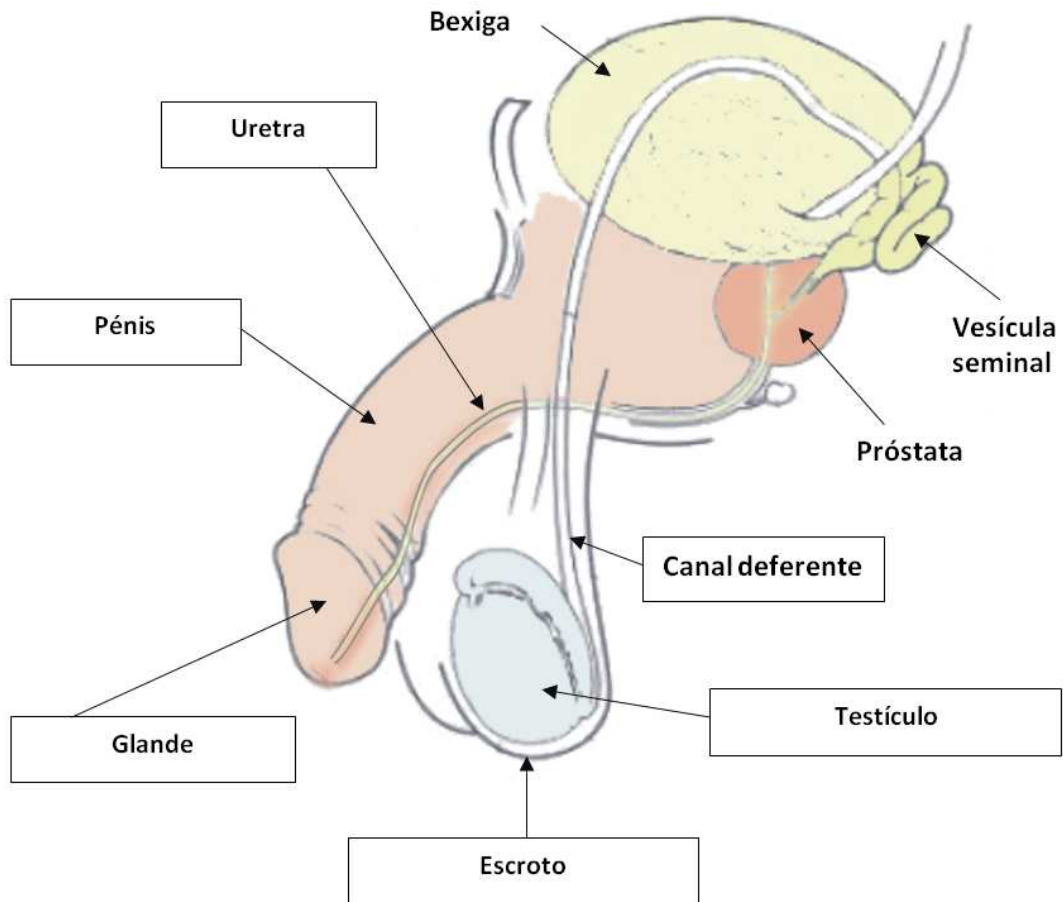
1. Legenda as figuras.



1. Legenda as figuras.



1. Legenda as figuras.



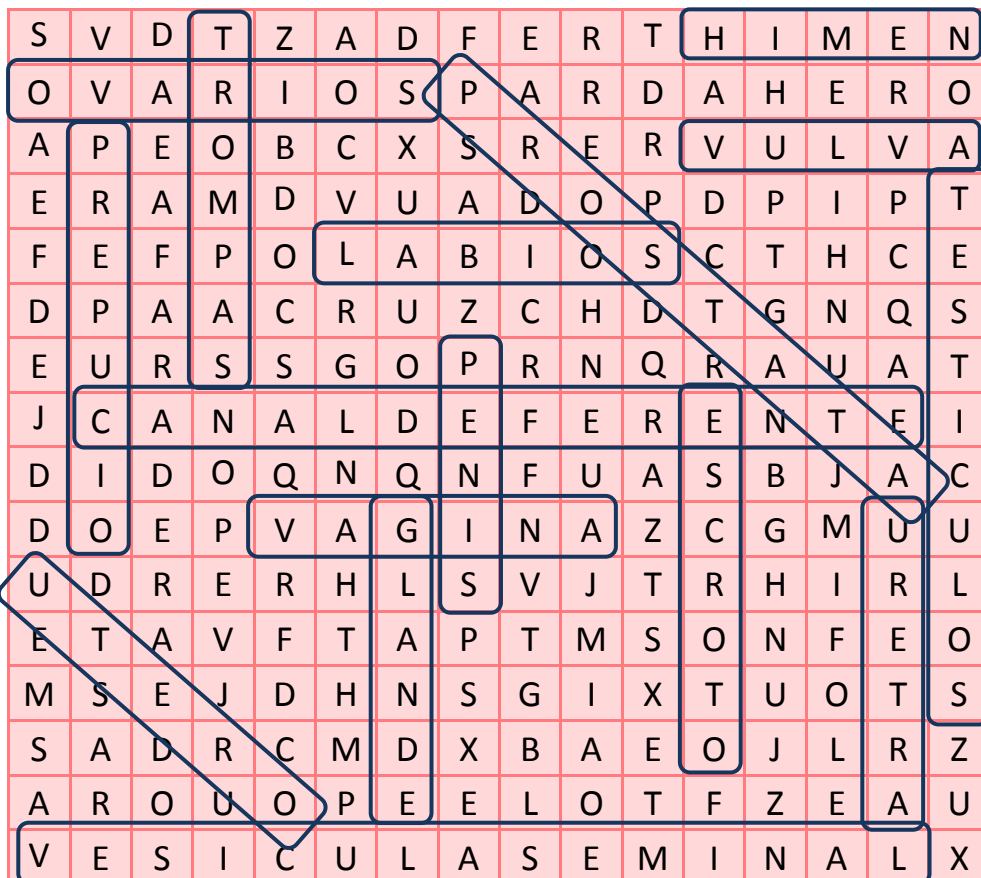
Actividade nº 9

Actividade:	Sopa de Letras dos Aparelhos Reprodutores		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> Aprender as designações técnicas de alguns constituintes dos aparelhos reprodutores. 		
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> Fichas nº 9.1 e nº 9.2 		
Passo a passo:			
	1. Dividir a turma em grupos de 3 alunos.		
	2. Distribuir a Ficha nº 9.1, uma por cada grupo.		
	3. Desafiar as crianças a encontrar as 16 palavras escondidas, com a ajuda das instruções.		
	4. Concluir a actividade em grande grupo, utilizando as soluções (Ficha nº 9.2).		

1. Procura palavras escondidas relacionadas com os órgãos sexuais internos e externos. Tens de encontrar 7 palavras na vertical, 7 palavras na horizontal e 2 palavras na diagonal.

S	V	D	T	Z	A	D	F	E	R	T	H	I	M	E	N
O	V	A	R	I	O	S	P	A	R	D	A	H	E	R	O
A	P	E	O	B	C	X	S	R	E	R	V	U	L	V	A
E	R	A	M	D	V	U	A	D	O	P	D	P	I	P	T
F	E	F	P	O	L	A	B	I	O	S	C	T	H	C	E
D	P	A	A	C	R	U	Z	C	H	D	T	G	N	Q	S
E	U	R	S	S	G	O	P	R	N	Q	R	A	U	A	T
J	C	A	N	A	L	D	E	F	E	R	E	N	T	E	I
D	I	D	O	Q	N	Q	N	F	U	A	S	B	J	A	C
D	O	E	P	V	A	G	I	N	A	Z	C	G	M	U	U
U	D	R	E	R	H	L	S	V	J	T	R	H	I	R	L
E	T	A	V	F	T	A	P	T	M	S	O	N	F	E	O
M	S	E	J	D	H	N	S	G	I	X	T	U	O	T	S
S	A	D	R	C	M	D	X	B	A	E	O	J	L	R	Z
A	R	O	U	O	P	E	E	L	O	T	F	Z	E	A	U
V	E	S	I	C	U	L	A	S	E	M	I	N	A	L	X

1. Procura palavras escondidas relacionadas com os órgãos sexuais internos e externos. Tens de encontrar 7 palavras na vertical, 7 palavras na horizontal e 2 palavras na diagonal.



Actividade nº 10

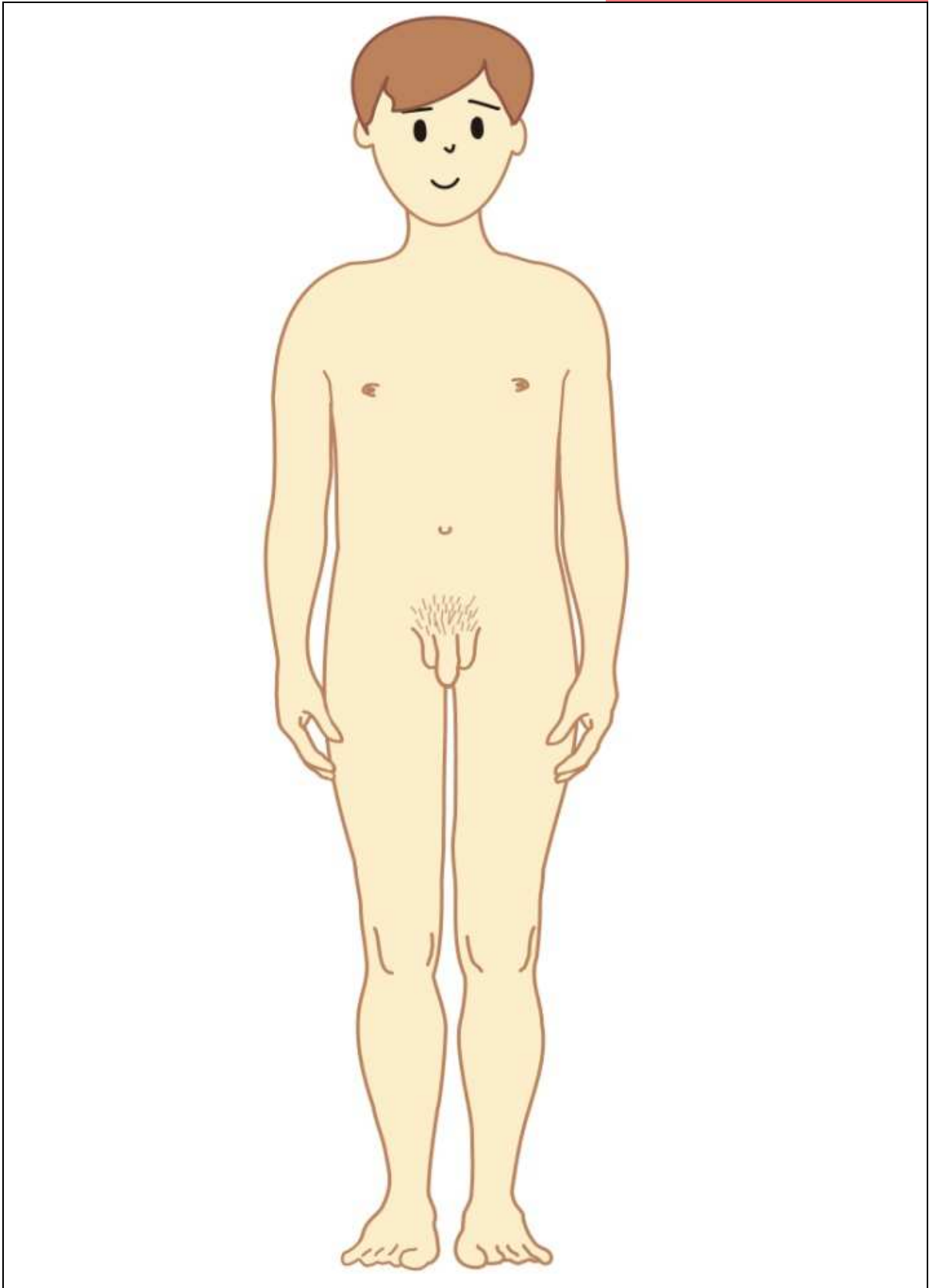
Actividade:	Somos iguais por dentro e por fora? ⁱⁱⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar partes do corpo. • Adquirir linguagem técnica para as várias partes do corpo. • Distinguir o corpo masculino do corpo feminino. 		
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de palavras de várias partes do corpo – Ficha nº 10.1 • Silhuetas feminina e masculina – Ficha nº 10.2 		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.			
2. Distribuir a ficha nº 10.1 a cada aluno.			
3. Explicar aos alunos que o objectivo da tarefa é decidir quais das palavras da Ficha nº 10 se aplicam ao sexo masculino, feminino ou eventualmente aos dois, sendo que as palavras podem ser assinaladas com “M” “F” ou “A” (ambos).			
4. Em seguida, distribuir a Ficha nº 10.2.			
5. Incentivar os alunos a identificar, nas silhuetas, todas as palavras da Ficha nº 10.1, fazendo a respectiva legenda (quando a parte do corpo for interna, fazer a legenda para o local aproximado, visto de fora).			
6. Recolher todas as fichas e redistribuí-las pelos grupos, para que façam a correcção das fichas uns dos outros, com a ajuda do(a) professor(a).			

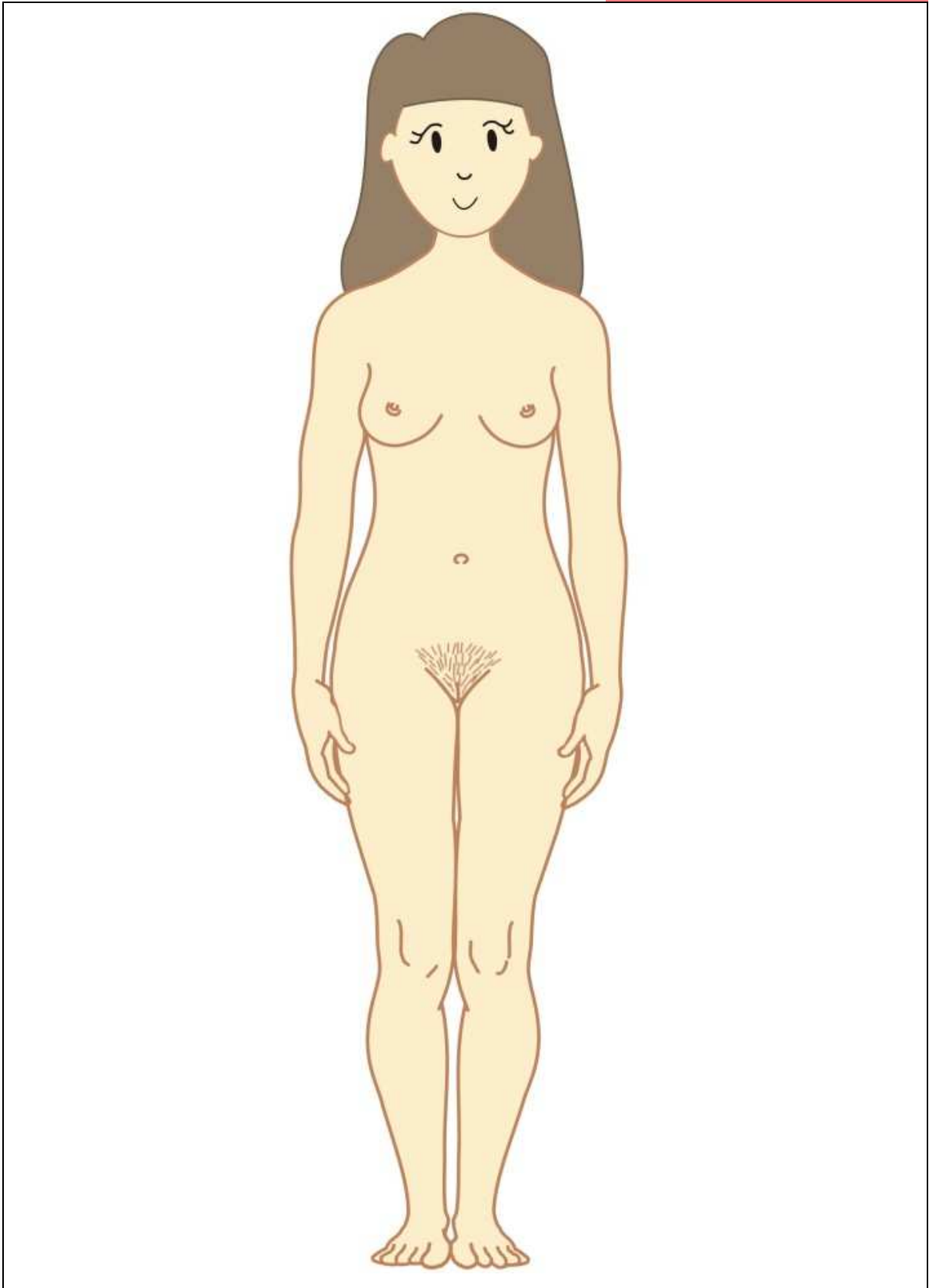
Somos iguais por dentro e por fora?

Ficha nº 10.1

1. Decide quais destes órgãos pertencem ao sexo masculino, feminino ou a ambos.
Assinala com F, M ou A.

Ovários		Testículos	
Pénis		Glândula pituitária	
Vulva		Uretra	
Trompas de Falópio		Mamas	
Mamilos		Escroto	
Pêlos púbicos		Colo do útero	

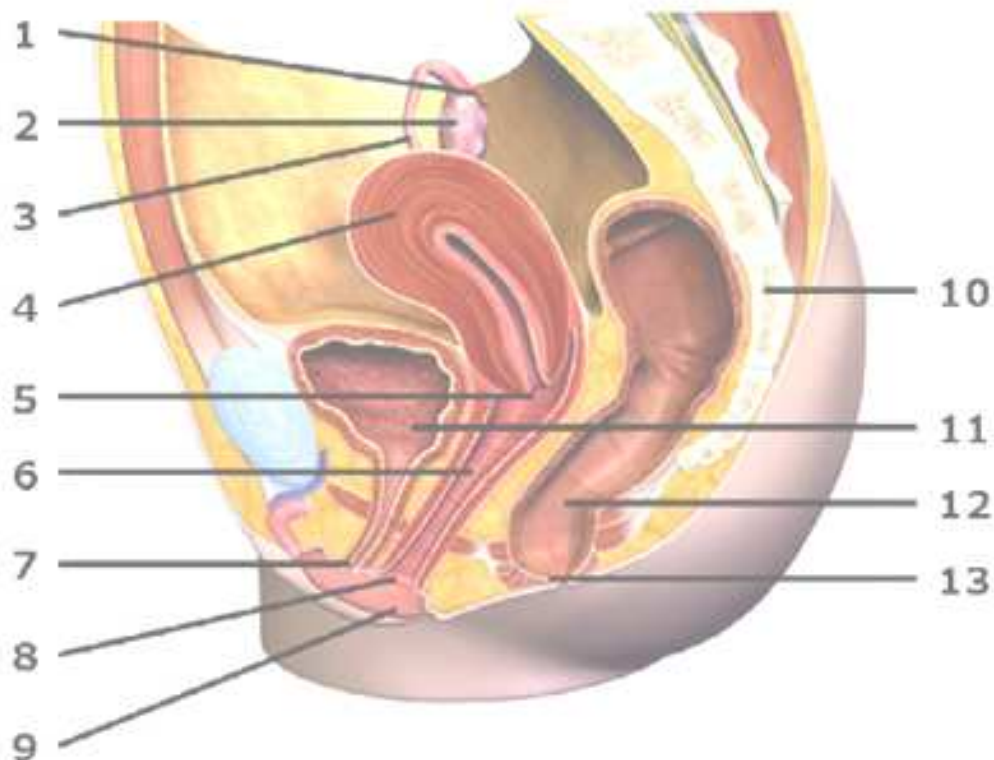




Actividade nº 11

Actividade:	O que sabes sobre aparelhos reprodutores?		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender as designações técnicas de alguns constituintes dos aparelhos reprodutores. • Distinguir os aparelhos reprodutores feminino e masculino. 		
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas nº 11.1 e nº 11.2 		
Passo a passo:			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuir aos alunos um diagrama dos aparelhos reprodutores feminino e masculino para que façam a sua legenda (Ficha nº 11.1). 		
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Em seguida, corrigir a actividade com a ajuda das soluções (Ficha nº 11.2). 		

1. Legenda a Figura do Aparelho Reprodutor Feminino

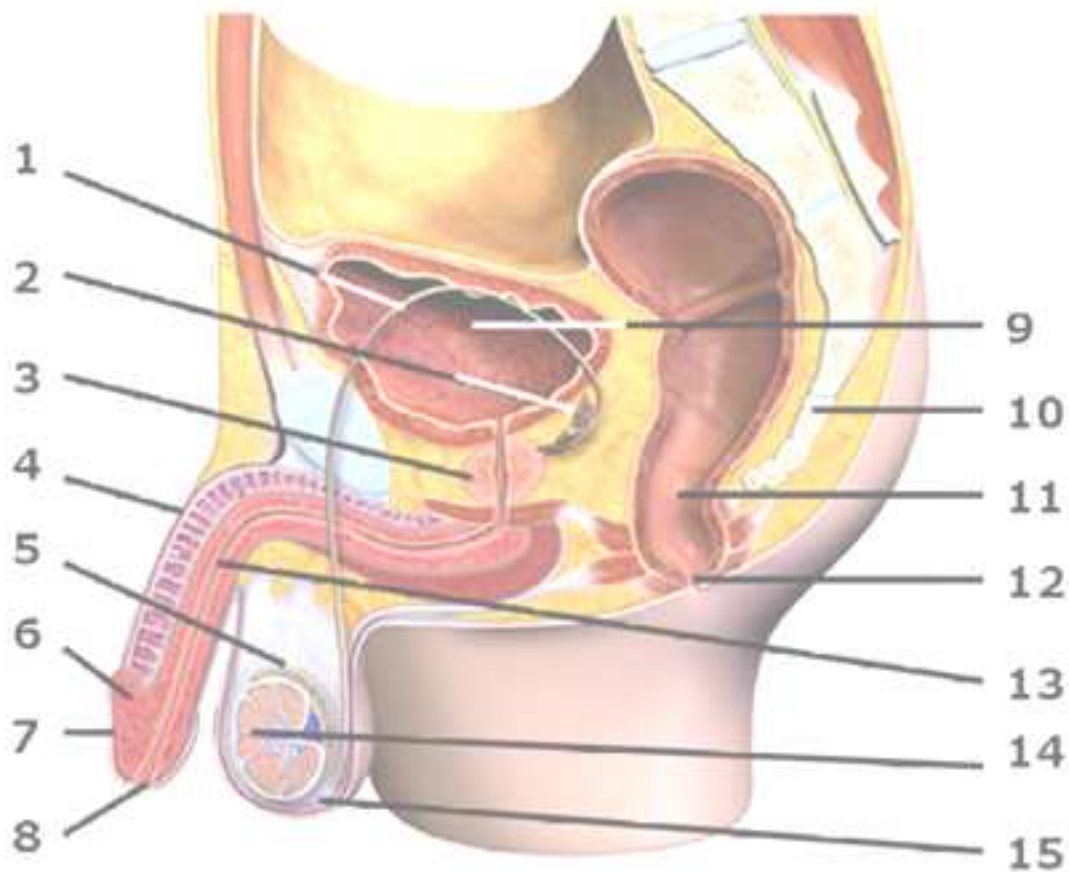


Legenda:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____

- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____

1. Legenda a Figura do Aparelho Reprodutor Masculino

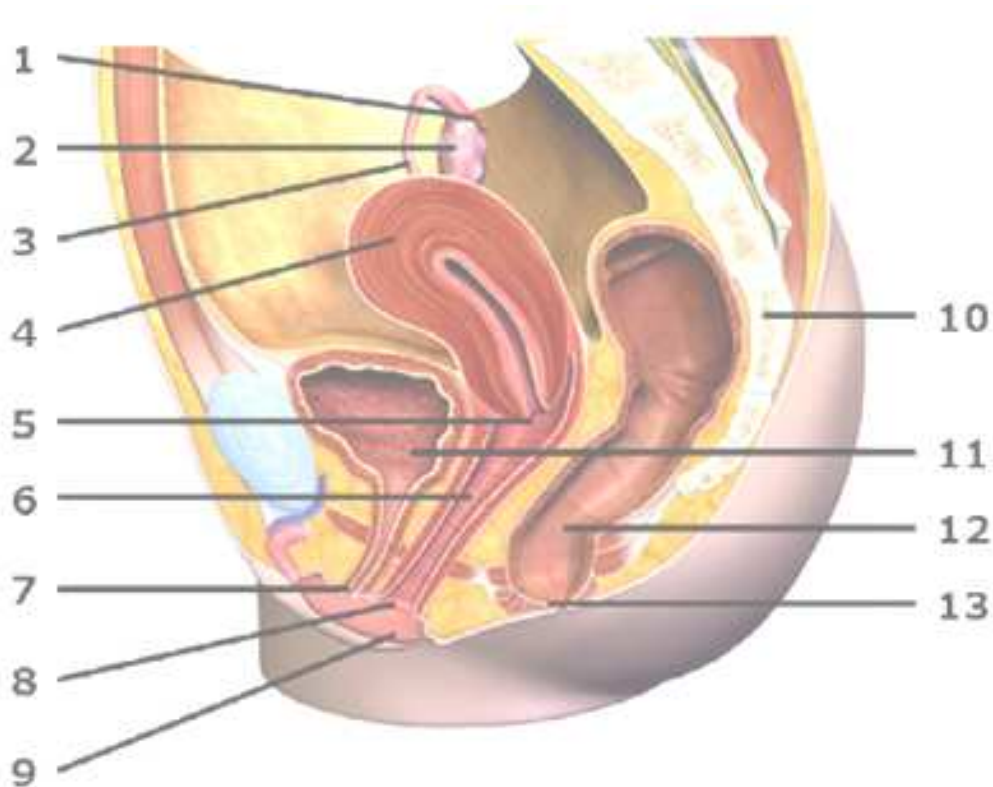


Legenda:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____

- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____

1. Legenda a Figura do Aparelho Reprodutor Feminino

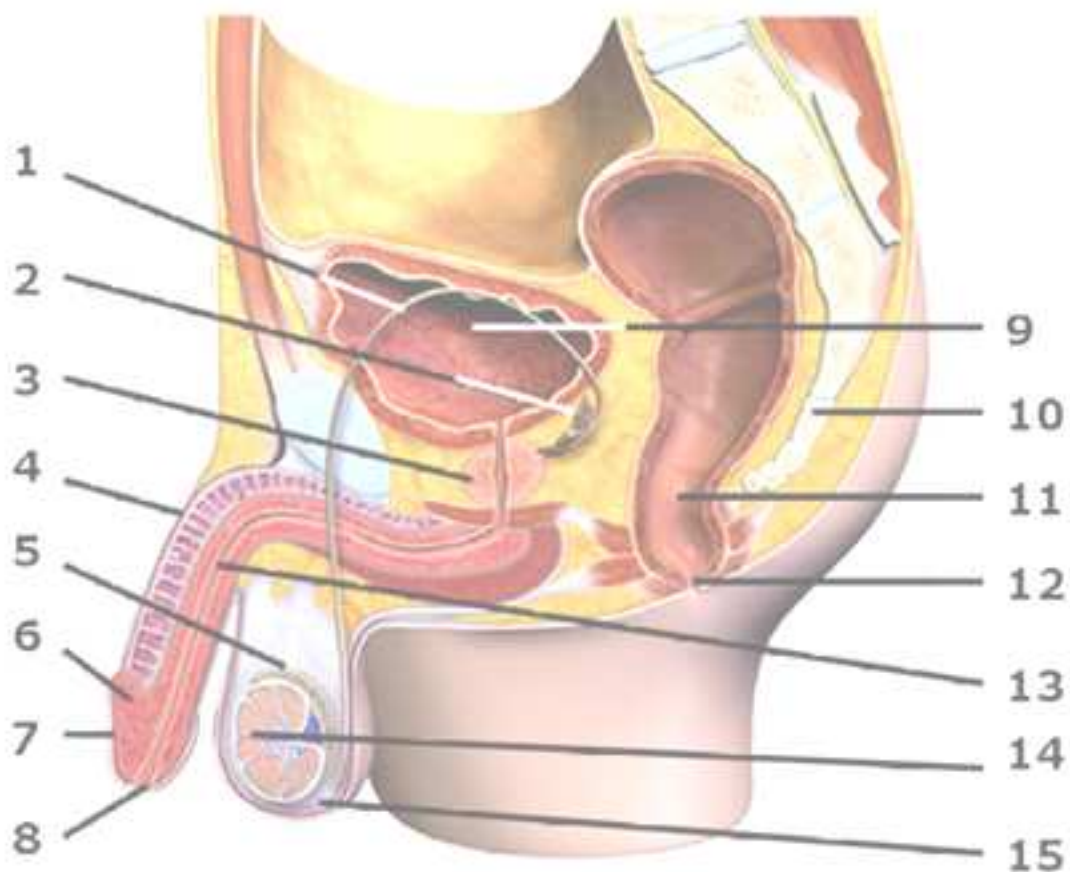


Legenda:

1. Pavilhão da Trompa
2. Ovário
3. Trompa
4. Útero
5. Colo do Útero
6. Vagina

7. Orifício urinário
8. Orifício genital
9. Lábios
10. Coluna vertebral
11. Bexiga
12. Intestino
13. Ânus

1. Legenda a Figura do Aparelho Reprodutor Masculino



Legenda:

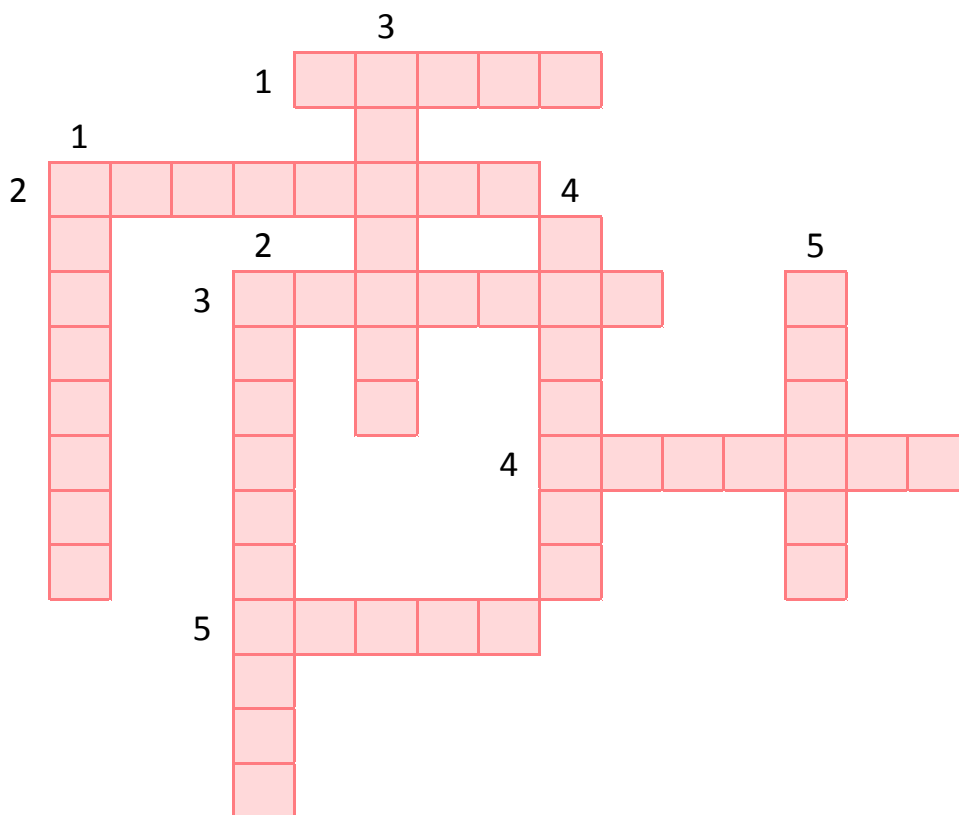
1. Canal deferente
2. Vesícula Seminal
3. Próstata
4. Pénis
5. Epidídimo
6. Glандe
7. Prepúcio

8. Orifício genital
9. Bexiga
10. Coluna vertebral
11. Intestino
12. Ânus
13. Uretra
14. Testículo
15. Escroto

Actividade nº 12

Actividade:	Palavras cruzadas dos Aparelhos Reprodutores		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> Solidificar os conhecimentos sobre os aparelhos reprodutores. 		
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> Fichas nº 12.1 e nº12.2 		
Passo a passo:			
	1. Distribuir um exemplar da Ficha nº 12.1 por cada aluno.		
	2. Desafiar os alunos a descobrir as palavras com a ajuda das pistas.		
	3. Concluir a actividade em grande grupo utilizando as soluções (Ficha nº 12.2).		

1. Com a ajuda das pistas que encontras em baixo, preenche estas palavras cruzadas.



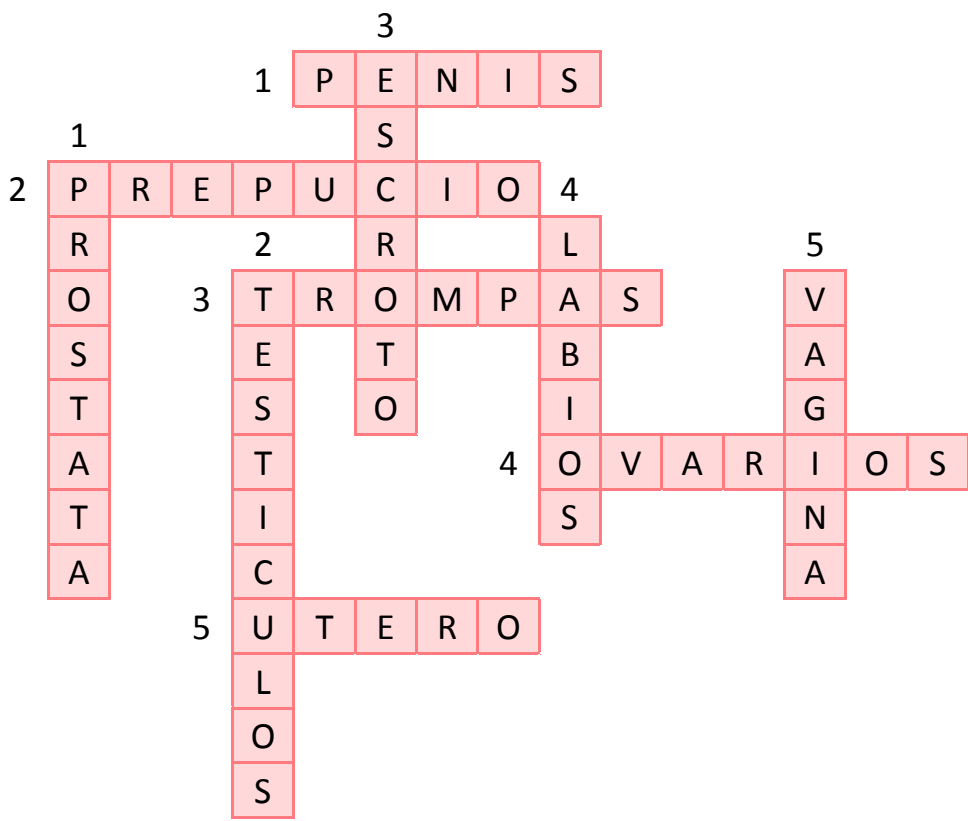
HORIZONTAL

1. Um dos órgãos genitais externos masculinos
2. Pele que envolve a glande
3. Canais que ligam os ovários ao útero
4. Glândulas onde são produzidos os óvulos
5. Órgão que acolhe a criança durante a gravidez

VERTICAL

1. Glândula que segrega fluidos constituintes do esperma
2. Glândulas onde se produzem os espermatozóides
3. “Saco” onde se encontram os testículos
4. Duas pregas de pele que formam a vulva
5. Canal que liga o útero à vulva

1. Com a ajuda das pistas que encontras em baixo, preenche estas palavras cruzadas.



HORIZONTAL


- 1. Um dos órgãos genitais externos masculinos
- 2. Pele que envolve a glande
- 3. Canais que ligam os ovários ao útero
- 4. Glândulas onde são produzidos os óvulos
- 5. Órgão que acolhe a criança durante a gravidez

VERTICAL

- 1. Glândula que segrega fluidos constituintes do esperma
- 2. Glândulas onde se produzem os espermatozóides
- 3. “Saco” onde se encontram os testículos
- 4. Duas pregas de pele que formam a vulva
- 5. Canal que liga o útero à vulva

Actividade nº 13

Actividade:	Menstruação? Ejaculação? O que é isso?!		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> Definir os conceitos de menstruação, ejaculação e outros conceitos associados. Desconstruir mitos associados à menstruação e à ejaculação. 		
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> Folhas em branco Dossiers informativos sobre menstruação e ejaculação Cartões com perguntas (a partir da Ficha nº 13) 		
Passo a passo, <u>antes</u> de realizar a actividade:			
1. Na aula anterior, o(a) professor(a) deve pedir a cada aluno para escrever numa folha todas as dúvidas que tenha sobre menstruação e ejaculação.			
2. Ler as dúvidas expressas pelos alunos e conjugar essa informação em algumas questões-chave que serão colocadas à turma (caso haja alguma questão que o(a) professor(a) considere ser relevante mas que não tenha sido levantada pelos alunos pode inclui-la também)			
3. Pesquisar informações sobre menstruação e ejaculação*, que contenham a resposta às principais preocupações dos pré-adolescentes identificadas no passo nº 2 e criar dossiers informativos para distribuir aos alunos.			
Passo a passo, <u>para</u> realizar a actividade:			
4. Dividir a turma em grupos de 4 alunos.			
5. Distribuir os dossiers informativos.			
6. Distribuir três dos cartões da Ficha nº 13 por cada grupo, explicando que contêm a compilação das perguntas levantadas pelos alunos no final da aula anterior (a Ficha nº 13 tem apenas sugestões de questões; o(a) professor(a) deve adaptá-las ou acrescentar outras, consoante as dúvidas dos alunos).			
7. Incentivar os alunos a procurar, no dossier informativo que lhes foi disponibilizado, a resposta à pergunta que consta no seu cartão, o mais completa possível.			
8. Cada grupo deverá partilhar com a turma a pergunta que lhes calhou, assim como a resposta a que chegaram.			
9. O(a) professor(a) deverá ir fazendo as correcções / adequações necessárias.			
*Nota:	Sugerimos os seguintes manuais como referência para a construção do dossier: Darvill, W. & Powell, K. (2008). <i>O pequeno livro da puberdade</i> . (2ª edição). Lisboa: Editorial Bizâncio. Feinman, J. (2006). <i>Menstruação, tudo o que precisas saber para te sentires bem</i> . Lua de Papel. Roca, N. (2009) <i>Sou uma adolescente!</i> (10ª edição). Barcarena: Editorial Presença. Robert, J. (2005). <i>A minha sexualidade dos 9 aos 13 anos</i> . Porto: Porto Editora.		



O que é a menstruação?	Porque é que aparece a menstruação?
Quantos dias dura o período?	O que é melhor: tampão ou penso higiénico?
Usar um tampão faz perder a virgindade? E quando uso um penso, ele pode cair?	O período cheira mal? E dói?





O que se sente durante a menstruação?	Com que idade começa a menstruação?
O que é a 'TPM'?	Pode-se tomar banho quando se está com o período? E nadar?
O que são sonhos molhados?	Com que idade começam os sonhos molhados?



Porque é que o pénis dos rapazes fica duro?

O que é uma erecção?

O que se sente numa ejaculação?

As raparigas também têm ejaculação?

O que é o esperma?

O que são espermatozóides?

Actividade nº 14

Actividade:	Jogo do Ciclo Menstrual		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objectivos:			
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais características da menstruação, ovulação e fecundação • Reconhecer o papel das células sexuais no processo de fecundação. 			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo do Ciclo Menstrual (Fichas nº 14.1 e nº 14.2) • Prémio para a equipa vencedora (facultativo) 		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 3 alunos, de modo a criar equipas.			
2. Entregar a cada equipa um conjunto das peças do Jogo do Ciclo Menstrual, já recortadas (Fichas nº 14.1 e 14.2).			
3. Explicar aos alunos que devem, em grupo, atribuir três das frases a cada cartão.			
4. Ganha a equipa que o conseguir fazer mais rápido com todas as respostas certas.			
5. Depois de apurar a equipa vencedora, distribuir a Ficha nº 14.3 a cada aluno, para consolidar conhecimentos.			





Tem início no primeiro dia da menstruação.

Dá-se por volta do 14º dia.

Considera-se regular ou irregular consoante a duração do mesmo.

Quando acontece forma-se um ovo.

São precisas duas células reprodutoras (feminina e masculina) para que aconteça.

Acontece quando é libertado o óvulo.

A mulher tem uma hemorragia durante uns dias.

Desaparece por volta dos 45 e os 55 anos, de forma gradual.

Acontece mais ou menos entre uma menstruação e outra.

Desce pelas trompas de Falópio à espera de um espermatozóide que o fertilize.

Sobrevive aproximadamente 72 horas.

Morre entre 24 e 48 horas após a sua libertação.

Depois de acontecer, dá-se a nidação e começa a gravidez.

Termina no dia anterior ao da próxima menstruação.

É produzido nos testículos

Corresponde à expulsão do revestimento da parede do útero

Célula sexual feminina

Célula sexual masculina



Tem início no primeiro dia da menstruação.	Ciclo menstrual
Considera-se regular ou irregular consoante a duração do mesmo.	Ciclo menstrual
Termina no dia anterior ao da próxima menstruação.	Ciclo menstrual
A mulher tem uma hemorragia durante uns dias.	Menstruação
Desaparece por volta dos 45 e os 55 anos, de forma gradual.	Menstruação
Corresponde à expulsão do revestimento da parede do útero	Menstruação
Dá-se por volta do 14º dia.	Ovulação
Acontece mais ou menos entre uma menstruação e outra.	Ovulação
Acontece quando é libertado o óvulo.	Ovulação
Quando acontece forma-se um ovo.	Fecundação
São precisas duas células reprodutoras (feminina e masculina) para que aconteça.	Fecundação
Depois de acontecer, dá-se a nidação e começa a gravidez.	Fecundação
Célula sexual masculina	Espermatozóide
Sobrevive aproximadamente 72 horas.	Espermatozóide
É produzido nos testículos	Espermatozóide
Desce pelas trompas de Falópio à espera de um espermatozóide que o fertilize.	Óvulo
Célula sexual feminina	Óvulo
Morre entre 24 e 48 horas após a sua libertação.	Óvulo

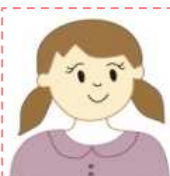
Actividade nº 15

Actividade:	Anúncio de jornal		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Incentivar à auto-análise das características próprias. • Promover uma auto-estima positiva. 		
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha nº 15 • Fotografia(s) de cada aluno • Papel de cenário • Tintas para papel de cenário 		
Passo a passo:			
	1. Na aula anterior, pedir aos alunos para trazerem uma ou várias fotografias de que gostem especialmente mas em que estejam sozinhos.		
	2. Distribuir a ficha nº 15 pelos alunos.		
	3. Incentivar os alunos a fazer um anúncio para um jornal, em que se devem ‘publicitar’ a eles próprios, considerando as suas características físicas e o potencial que estas contêm.		
	4. Enquanto os alunos escrevem o seu próprio anúncio, começar a criar no papel de cenário o “Jornal da turma – área de classificados”, com as tintas.		
	5. À medida que os alunos forem acabando os seus anúncios, incentivar os alunos a colaborar na criação do Jornal.		
	6. Quando todos tiverem terminado o seu anúncio, pedir alguns voluntários para lerem o seu anúncio para a turma.		
	7. Pedir a todos os alunos que recortem o seu anúncio e que o coloquem no jornal.		
	8. Terminar a actividade com algumas considerações sobre a importância de valorizarmos o que somos e de gostar de nós tal como somos.		

Imagina que tens de fazer um anúncio para um jornal, como se quisesse vender um produto. Mas desta vez, o que tens de publicitar **és tu mesmo!**

Com a ajuda dos exemplos apresentados em baixo e olhando bem para as fotografias que trouxeste de ti mesmo, cria o teu próprio Anúncio de Jornal! Mas esmera-te: estás a querer vender **algo de muito precioso!**

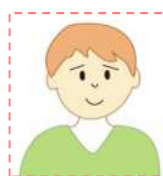
Anúncio de Jornal



Olá! O meu nome é Ana e tenho 10 anos. Tenho olhos azuis, muito bonitos e cabelo castanho, com caracóis. A Mamã gosta muito de

pentear o meu cabelo e diz que ele é muito bonito. A Maria gosta muito de brincar comigo aos cabeleireiros. Queres ser meu amigo?

Anúncio de Jornal



Olá! O meu nome é João. Tenho 10 anos e jogo muito bem futebol! As minhas pernas são muito fortes para marcar golos e os meus dedos

são muito rápidos para jogar consola. A Mamã diz que eu sou muito bonito e a Joana também acha. Queres ser minha amiga?



Anúncio de Jornal

Cola aqui a tua melhor fotografia

<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---	---



Actividade nº 16

Actividade:	Bem-me-querem		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objectivos:			
<ul style="list-style-type: none"> Promover uma auto-estima positiva. Aumentar a expressão emocional, através da hetero-atribuição de elogios. 			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> Ficha nº 16, uma por aluno. 		
Passo a passo:			
1. Antes da actividade, o(a) professor(a) deve fotocopiar a Ficha nº 16 e escrever o nome de cada aluno no espaço indicado.			
2. Dividir a turma em grupos de 6/7 alunos.			
3. Entregar a cada aluno a Ficha correspondente ao colega que está sentado à sua direita.			
4. Incentivar os alunos a preencher uma linha da Ficha, considerando a característica física que mais gostam do aluno que consta no cabeçalho.			
5. Em seguida, os alunos devem dobrar a folha, de modo a que o nome do aluno se mantenha visível mas que aquilo que acabaram de escrever fique escondido.			
6. A seguir, os alunos devem passar a sua folha para o colega que está sentado à sua esquerda e, ao mesmo tempo, receber a folha do colega que está à sua direita.			
7. Repetir os passos 4-6 até que cada aluno receba a sua própria Ficha.			
8. Incentivar os alunos a desdobrar a folha e a ler atentamente as características evidenciadas pelos colegas.			
9. Cada aluno pode levar a sua folha para casa, se assim quiser.			

O que mais gostas na/no _____ ?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Ficha de avaliação

Nome: _____

Data: _____ Classificação: _____

1. Coloca uma cruz (x) na resposta correcta:**1. A sexualidade diz respeito apenas a uma parte do nosso corpo.** Verdadeiro Falso**2. As mudanças físicas que surgem na puberdade acontecem sempre por volta dos 12 anos.** Verdadeiro Falso**3. A puberdade marca o final da infância.** Verdadeiro Falso**4. O orifício vaginal faz parte da vulva.** Verdadeiro Falso**5. Os óvulos são produzidos no útero.** Verdadeiro Falso**6. As primeiras ejaculações acontecem na idade adulta.** Verdadeiro Falso**7. A menstruação corresponde ao fluxo de sangue que sai do corpo das raparigas, todos os meses.** Verdadeiro Falso**8. Há mais desenvolvimento mamário nos rapazes como nas raparigas.** Verdadeiro Falso**9. As hormonas são responsáveis pelo amadurecimento dos órgãos sexuais na puberdade.** Verdadeiro Falso**10. O período menstrual dura mais de 10 dias.** Verdadeiro Falso

Ficha de avaliação

Nome: _____

Data: _____ Classificação: _____

1. Coloca uma cruz (x) na resposta correcta:

1. Nos rapazes, a puberdade surge com a possibilidade de ejacular.

 Verdadeiro Falso

2. Os espermatozoides são produzidos pela próstata.

 Verdadeiro Falso

3. Ao aumento de volume e tamanho do pénis dá-se o nome de erecção.

 Verdadeiro Falso

4. No rapaz o órgão que elimina a urina também emite o esperma.

 Verdadeiro Falso

5. Ciclo menstrual é sinónimo de período menstrual.

 Verdadeiro Falso

6. O órgão sexual feminino interno que comunica com o exterior é a vagina.

 Verdadeiro Falso

7. Masturbar é acariciar os órgãos sexuais.

 Verdadeiro Falso

8. A menstruação corresponde à destruição da parede interior do útero.

 Verdadeiro Falso

9. A hormona sexual masculina é a testosterona.

 Verdadeiro Falso

10. A célula sexual feminina é o óvulo.

 Verdadeiro Falso

Bibliografia

- Damião, A. M. (2009). *Educar para uma Sexualidade Harmoniosa*. Setúbal: Contra-margem.
- Frade, A., Marques, A. M., Vilar, D. (2006). *Educação Sexual na Escola – Guia para Professores, Formadores e Educadores*. Lisboa: Texto Editores.
- ARS Norte, I.P. (2010). *Guião PRESSE Formação para Professores*. Porto.
- Lopez Sanchez, F. (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, S.A.
- Robert, J. (2006). *A minha sexualidade – dos 9 aos 13 anos*. Porto: Porto Editora.
- Sanders, P. & Swiden, L. (1995). *Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.

[Actividades adaptadas]

ⁱ Colectivo Harimaguada (1999) *Educación Afectivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

ⁱⁱ Frade, A., Marques, A. M., Alverca, C. & Vilar, D. (2003). *Educação Sexual na Escola – Guia para professores, formadores e educadores*. Lisboa: Texto Editora.

ⁱⁱⁱ Sanders, P. & Swiden, L. (1995). *Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.

^{iv} Marques, A. M., Vilar, D., Carriço, E. & Souto, E. (2009, Abril-Setembro). Anatomia e Fisiologia. *Educação Sexual em Rede*, 5, 63.