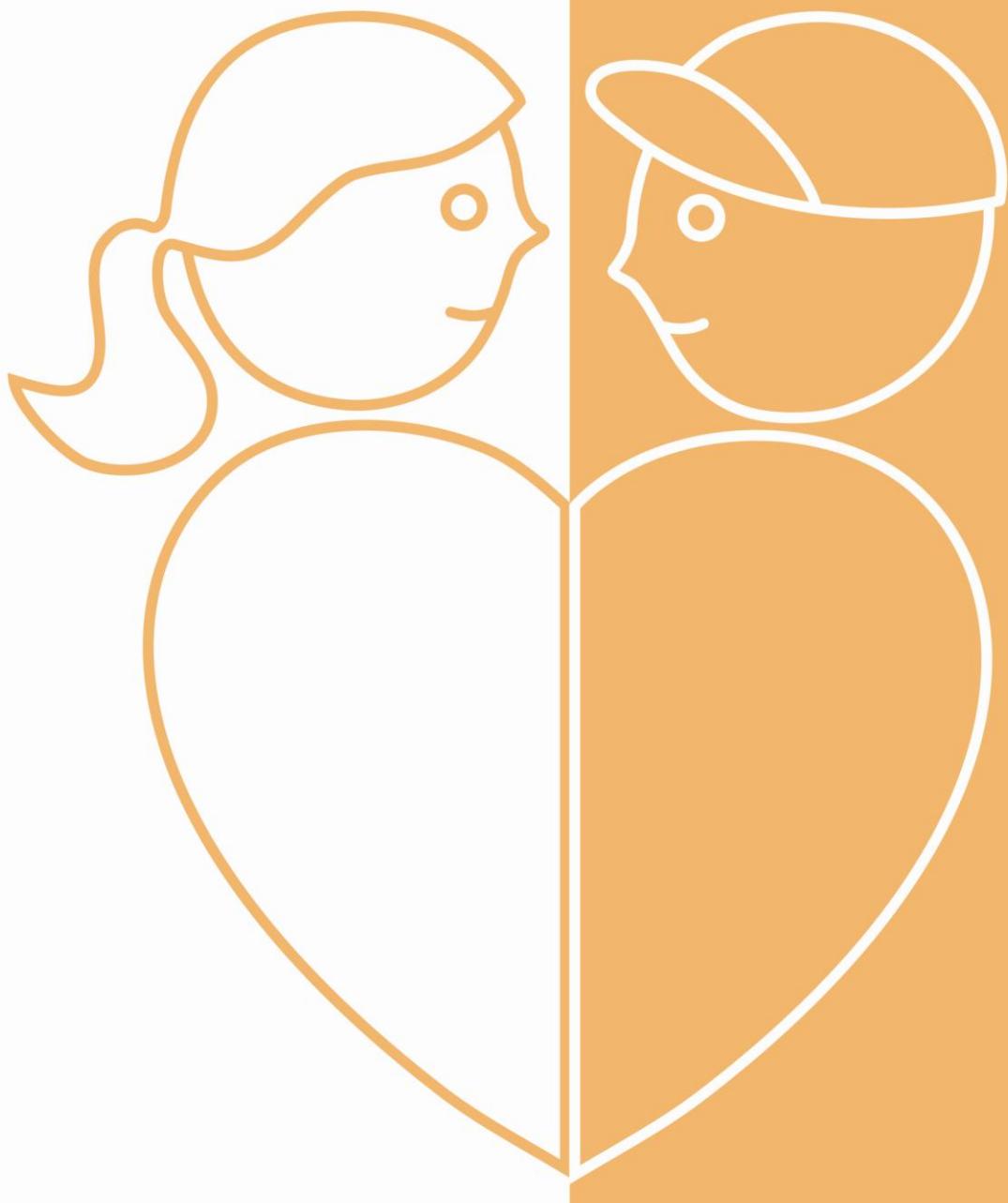


Caderno Presse

ensino secundário



Título:

Caderno PRESSE Ensino Secundário

Autoria:

Susana Sousa

Miriam Gonzaga

Cármen Guimarães

Maria da Paz Luís

PRESSE

Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.

Departamento de Saúde Pública

Rua Anselmo Braancamp, 144

4000 – 078 Porto

presse@arsnorte.min-saude.pt

www.presse.com.pt

Design Gráfico e Ilustração:

Marta Rodrigues

Reserve-se os direitos de autor

O presente **Caderno** foi criado para ser um recurso, à disposição dos **professores que operacionalizam o PRESSE**, facilitador da implementação da **Educação Sexual no Secundário, no âmbito das disciplinas**, de uma forma transversal e transdisciplinar.

Segundo o modelo de intervenção do PRESSE, este documento preconiza a abordagem de **três áreas temáticas**, apresentando objetivos e **sugestões pedagógicas** que incluem **propostas de atividades** e de **avaliação** para o desenvolvimento global de cada uma destas **áreas**.

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)

Abreviaturas/ disciplinas

Componente formação geral

Port. Português

L. Estran. Língua Estrangeira

Filos. Filosofia

Ed. Fis. Educação Física

Componente formação específica

Hist. História

Psic. Psicologia

Des. Desenho

Soc. Sociologia

Bio. Biologia

Of. Art. Oficina de Artes

Mat.Tecn. Materiais e Tecnologias

Hist. Cult. Art. História da Cultura e das Artes

Int. Mark. Introdução ao *Marketing*

Of. Anim. Mult. Oficina de Animação e Multimédia

Of. Des. Cer. Oficina do Design Cerâmico

Áreas Temáticas

1. CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

- Figura corporal
- Compreensão da fisiologia da resposta sexual humana

2. SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

- Compreensão da fisiologia geral da reprodução
- Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório
- Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos
- Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (VIH/sida e HPV2) e suas consequências e métodos de prevenção
- Gravidez na adolescência
- Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado
- Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado
- Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável
- Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas

3. EXPRESSÕES DA SEXUALIDADE E DIVERSIDADE

- Dimensão ética da sexualidade humana
- Sexualidade e género

1. CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

Conteúdos

- Figura corporal
- Fisiologia da resposta sexual humana

Pressupostos essenciais

- Reconhecer a importância do corpo e da imagem corporal
- Reconhecer a figura/imagem corporal como potenciadora do prazer, do crescimento e da autonomia, desenvolvendo uma atitude positiva face às mesmas
- Promover uma autoestima positiva
- Compreender a fisiologia da resposta sexual humana

Nº	Actividade	Ano de Escolaridade Recomendado		
		10º	11º	12º
1.	SMS: Sexualidade, mensagens e segredos	●	●	●
2.	Verdade ou consequência	●	●	●
3.	Publicidade e modelos de beleza	●	●	●
4.	Estética e gerações	●	●	●
5.	Fotomontagem	●	●	●
6.	Corpo, beleza e sensualidade	●	●	●
7.	Homem/mulher ideal	●	●	●
8.	Sinto-me bem no meu corpo	●	●	●
9.	Roda de elogios	●	●	●
10.	Assim sou Eu	●	●	●
11.	Palavras ocultas	●	●	●
12.	Fisiologia da resposta sexual humana	●	●	●
13.	O que acontece quando...	●	●	●

Atividade n.º 1

Atividade:	SMS: Sexualidade, mensagens e segredos ⁱ					
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º	11º	12º		
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Soc.; Hist. Cult. Art.					
Objetivos:						
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover o conceito abrangente e positivo da sexualidade ▪ Reconhecer e aceitar a dimensão psicoafectiva da sexualidade ▪ Reconhecer e aceitar a dimensão sociocultural da sexualidade ▪ Questionar as diversas fontes de informação sobre sexualidade 						
Duração:	Recursos:					
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha nº 1 					
Passo a passo:						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzir a atividade apresentando os objetivos. 2. Escrever a palavra “sexualidade” no quadro e solicitar definições. 3. Dividir a turma aleatoriamente em 3 grupos. 4. Solicitar ao grupo 1 que faça uma lista com mensagens que receberam através das famílias sobre o que é a sexualidade. 5. Solicitar ao grupo 2 que faça uma lista com mensagens que receberam através dos amigos sobre o que é a sexualidade. 6. Solicitar ao grupo 3 que faça uma lista com mensagens que receberam através dos <i>media</i> sobre o que é a sexualidade. 7. Referir que não há respostas certas ou erradas e dar 10 minutos para o trabalho em grupo. 8. Solicitar aos grupos que identifiquem um interlocutor que apresente as conclusões do grupo a toda a turma. 9. Posteriormente, distribuir a ficha nº 1 pelos grupos e solicitar que reflitam em torno das questões. 10. Moderar um debate das respostas dos grupos às questões da ficha nº 1. 						

1. As mensagens da família, amigo/as e *media* são similares? Diferentes? Porquê?

2. Com que mensagens concordam? Discordam?

3. Com que mensagens discordam?

4. Quais dessas mensagens podem fazer uma pessoa sentir-se desconfortável ao falar ou explorar a sexualidade?

5. Há alguma mensagem que acreditam ser incorreta?

Atividade n.º 2

Atividade:	Verdade ou consequência							
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º ●	11º ●	12º ●				
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Biol.; Soc.; Psic.							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir, manter e fomentar uma atitude positiva relativamente à sexualidade humana ▪ Trocar os mitos e as crenças erróneas sobre sexualidade por informação correta 								
Duração:	Recursos:							
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha nº 2 ▪ 1 Saco ▪ Cartolina 							
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recortar os quadrados da ficha nº 2 e colar em quadrados de cartolina. 2. Introduzir a atividade com a leitura do texto de introdução da ficha nº 2. 3. Colocar todos os quadrados num saco e solicitar a um aluno que retire um cartão do saco. 4. Solicitar a esse aluno que leia para a turma a afirmação escrita no seu cartão. 5. Em seguida, perguntar à turma: Verdade ou consequência? Os alunos terão que responder verdade se se tratar de uma afirmação verdadeira e consequência se se tratar de um mito. 6. Solicitar a fundamentação das respostas dadas e, enquanto moderar o debate, gerado em torno da divergência de respostas, orientar os alunos para a resposta certa. 7. Continuar a atividade com a leitura de todos os cartões e debate em torno das afirmações. 8. A atividade fica concluída quando forem debatidos os conteúdos de todos os cartões. 								
Nota:	Todas as afirmações dos cartões são mitos relacionados com a sexualidade. Pode sugerir aos alunos que apresentem outros exemplos de mitos sobre sexualidade.							

Um mito sobre sexualidade traduz-se numa opinião, não fundamentada, sobre algo relacionado com a sexualidade. Essa opinião, expressa com a convicção, costuma acompanhar a ignorância e converte-se facilmente nas crenças de uma comunidade ou de uma geração podendo trazer consequências graves para a vivência saudável da sexualidade.

Uma relação sexual tem de envolver sempre penetração

Uma relação sexual deve terminar sempre num orgasmo

Os homens sentem mais desejo sexual do que as mulheres

O homem quer e está “sempre pronto” para o sexo

Os homens não devem expressar sentimentos

O álcool é um estimulante sexual

Todas as mulheres podem ter orgasmos múltiplos

Um homem com um pénis maior tem melhor desempenho sexual

Para que a mulher engravidie é necessário atingir o orgasmo em simultâneo com o homem

A masturbação é um comportamento sexual exclusivamente masculino

A masturbação, durante a puberdade, incapacita sexualmente para a vida adulta

A masturbação causa distúrbios sexuais, físicos e/ou psicológicos

Uma relação sexual com qualidade requer um orgasmo

A mulher não deve ter iniciativa sexual

Verdade ou consequência

Ficha n.º 2.3

A masturbação causa distúrbios sexuais, físicos e/ou psicológicos

Uma relação sexual só é plena quando a mulher e o homem atingem o orgasmo simultaneamente

A satisfação sexual da mulher depende do tamanho do pénis

A ausência de hímen prova que uma mulher não é virgem

A masturbação durante a puberdade incapacita sexualmente o homem na vida adulta

A mulher atinge o orgasmo ao sentir a penetração pelo pénis

Atividade n.º 3

Atividade:	Publicidade e modelos de beleza ⁱⁱ							
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º ●	11º ●	12º ●				
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Int. Mark.; Hist.; Hist. Cult. Art.; Soc.; Of. Anim. Mult.; Psic.							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analisar o modelo de beleza dominante e a forma como os <i>media</i> o utilizam ▪ Potenciar uma atitude crítica face à instrumentalização e comercialização do modelo social de beleza 								
Duração:	Recursos:							
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas nº 3.1 e 3.2 ▪ Meios audiovisuais para reprodução de vídeos 							
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar previamente aos alunos que, individualmente, ao longo de vários dias, observem anúncios publicitários em vídeos ou revistas em que sobressaiam os modelos de beleza atuais e que tragam esses materiais (gravações ou recortes) para a aula. 								
<ol style="list-style-type: none"> 2. Dividir a turma em grupos e solicitar a todos os grupos que analisem cada um dos anúncios que os elementos do grupo trouxeram para a aula, com o apoio da ficha nº 3.1. 								
<ol style="list-style-type: none"> 3. Solicitar aos alunos, para depois de analisar todos os anúncios, responderem às questões da ficha nº 3.2. 								
<ol style="list-style-type: none"> 4. Posteriormente, cada grupo apresenta à turma a compilação de anúncios publicitários realizada ao mesmo tempo que expõe a análise dos mesmos com o apoio da ficha nº 3.1. 								
<ol style="list-style-type: none"> 5. Finalizar a aula com a reflexão da turma em torno das respostas às questões da ficha nº 3.2. 								

Anúncio: _____

1. Que mensagens promove o anúncio? (especificar o tipo de slogan e informação do produto).

2. A quem se dirige o anúncio: mulheres/homens, rapazes/raparigas?

3. Que protagonistas aparecem?

- Mulher/Homem,
- Menina/menino,
- Família/casal
- Objetos
- Ambiente

4. Qual a relação entre os protagonistas?

5. Que imagem sobre a mulher ou sobre o homem é transmitida?

- Objetos que identificam a mulher:
-
-

- Objetos que identificam o homem:
-
-

6. Que tipo de linguagem é utilizado?

7. Que modelo de beleza masculina ou feminina é apresentado?

- 1. Porque é que aparecem frequentemente mulheres ou homens com pouca roupa para anunciar produtos de beleza ou outros objetos?**

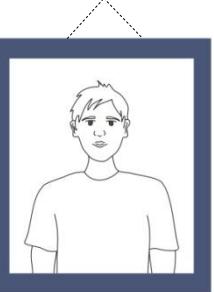
- 2. Que diferenças se encontram entre os anúncios dirigidos a mulheres e os anúncios dirigidos a homens?**

- 3. Porque será que a sensualidade é usada para fins comerciais?**

- 4. Que influência poderá ter nos jovens?**

Atividade n.º 4

Atividade:	Estética e gerações ⁱⁱⁱ							
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º	11º	12º				
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Hist.; Hist. Cult. Art.; Soc.; Psic.							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analisar, refletir e criticar o modelo de beleza rígido e estereotipado ▪ Promover uma visão mais ampla em relação ao modelo de beleza atual ▪ Promover e desenvolver valores corporais e de expressão alternativos aos dominantes 								
Duração:	90 min.	Recursos:						
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha nº 4 ▪ Fotografias trazidas pelos alunos 								
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar aos alunos que tragam fotografias, deles e de familiares, em gerações e épocas diferentes: ex. o avô e a avó, quando eram jovens, a mãe e o pai, quando eram jovens, e o aluno sozinho ou com os irmãos na atualidade. 2. Propor aos alunos que, analisem as alterações que ao longo dos tempos se produziram relativamente ao conceito de beleza nas três fotografias, com o apoio da ficha nº 4. 3. Dialogar com os alunos sobre o tema, relativizando o modelo de beleza estático, baseado exclusivamente na figura corporal e simultaneamente, potenciar o modelo de beleza dinâmico, globalmente considerado. 								
Nota:	Avaliar, se todos os alunos da turma têm uma condição favorável à realização desta atividade, antes de a propor.							



1. Que diferenças encontras entre os modelos de beleza presentes ao longo nas gerações?

2. O que achas que pode ter influenciado a mudança destes modelos ao longo das várias gerações?

Atividade n.º 5

Atividade:	Fotomontagem ^{iv}			
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º	11º	12º
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Of. Artes; Of. Anim. Mult.; Int. Mark.; Des.; Mat.; Tecn.; Hist. Cult. Art. ; Soc.			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propor modelos de beleza alternativos ▪ Proporcionar tomada de consciência de assunção positiva da figura corporal 			
Duração:	90 min.			
	Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tesouras ▪ Cola ▪ Cartolinhas ▪ Marcadores 		
Passo a passo:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir a turma em grupos mistos. 2. Solicitar aos alunos que compilem recortes de imagens de homens e mulheres da nossa cultura e de outras culturas, de revistas, jornais, folhetos, guias turísticos, livros, fotografias, etc., que representem diferentes conceções e modelos de beleza atuais. 3. Depois de selecionarem o material, propor aos alunos que componham uma fotomontagem que conte com modelos de beleza, para homens e mulheres, menos rígidos e estereotipados utilizando para isso criatividade. 4. Posteriormente, os grupos expõem os trabalhos à turma apresentando as suas propostas de modelos alternativos de beleza. 5. Promover o debate sobre o valor relativo de um modelo beleza rígido e estereotipado. 			

Atividade n.º 6

Atividade:	Corpo, beleza e sensualidade ^v							
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º	11º	12º				
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Of. Artes; Mat.Tecn.; Hist.; Hist. Cult. Art.; Soc.; Of. Art.							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analisar, refletir e criticar o modelo de beleza e sensualidade rígido e estereotipado ▪ Promover uma visão mais ampla em relação ao modelo de beleza e sensualidade atual ▪ Promover e desenvolver valores corporais e de expressão alternativos aos dominantes 								
Duração:	Recursos:							
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 kg de farinha de trigo ▪ $\frac{1}{2}$ kg de sal ▪ 1 Jarra de água ▪ Papel de jornal 							
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Misturar 1 kg de farinha de trigo $\frac{1}{2}$ kg de sal a água e o papel de jornal até ter a consistência de uma massa para modelar. 2. Fazer a massa e dividir em pequenas porções, dando uma para cada aluno. 3. Solicitar aos alunos que construam uma escultura que represente um corpo belo e sensual. Pode ser uma parte do corpo, um corpo inteiro ou um símbolo. 4. Expor as esculturas à turma e solicitar a cada aluno que apresente a sua (se o aluno não se sentir confortável pode não apresentar). 5. Moderar um debate em torno da diversidade de ideais de beleza e sensualidade revelada pelas diferenças entre as esculturas. 6. Concluir com uma análise crítica sobre a promoção de um modelo de beleza e sensualidade rígido e estereotipado e o seu impacto na autoestima das pessoas. 								

Atividade n.º 7

Atividade:	Homem/mulher ideal ^{vi}							
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º ●	11º ●	12º ●				
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Of. Artes; Mat. Tecn.; Hist.; Hist. Cult. Art.; Soc.							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analisar e refletir sobre o modelo de beleza rígido e estereotipado ▪ Promover uma visão mais ampla em relação ao modelo de beleza atual ▪ Promover e desenvolver valores corporais e de expressão alternativos aos dominantes 								
Duração:	Recursos:							
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha nº 7 							
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicitar aos alunos que, individualmente, preencham a ficha nº 7 identificando características de beleza, atração, sensualidade, personalidade que gostariam de encontrar no modelo de homem ideal e de mulher ideal. 2. Posteriormente dividir a turma em grupos e, com o apoio da ficha nº 7, solicitar-lhes que analisem e comparem as características expressadas pelos vários elementos. 3. Finalmente promover um debate que destaque a importância de características relacionais que podem tornar uma pessoa mais interessante e atrativa tais como: receptividade, empatia, expressividade, etc. 								

1. De acordo com a tua opinião, como se caracteriza o modelo ideal de mulher?

2. De acordo com a tua opinião, como se caracteriza o modelo ideal de homem?

3. Que diferenças encontrares entre as características que atribuiste aos dois modelos?

4. Achas que o modelo de beleza é mais exigente com o homem ou com a mulher?
Porquê?



5. Que outros aspetos achas que se poderiam ter em conta para propor modelos de beleza alternativos?

Atividade n.º 8

Atividade:	Sinto-me bem no meu corpo ^{vii}					
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º ●	11º ●	12º ●		
Disciplina (s):	Ed. Fis.; Port.; Filos.; Psi.; Soc.					
Objetivos:						
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Favorecer a percepção positiva de si mesmo, conhecendo e aceitando o seu corpo e as sensações que este lhe proporciona 						
Duração:	Recursos:					
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas nº 8.1 e nº 8.2 					
Passo a passo:						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzir a atividade aos alunos, explicando o seu objetivo. 2. Descrever aos alunos um percurso mental através de todo o corpo introduzindo diversas sensações com o apoio da ficha nº 8.1 3. Posteriormente, solicitar aos alunos que respondam às questões da ficha nº 8.2 oralmente ou por escrito. 4. Concluir com o texto final da ficha nº 8.2. 						

Oriente os alunos num percurso pelo seu corpo permitindo-lhe vivenciar diversas sensações. Fale com voz suave, lentamente, faça pausas. Solicite aos alunos que se coloquem numa posição confortável, fechem os olhos, comece a orientação:

«Pensa na tua cabeça, cara e pescoço... o teu cabelo, a testa, sobrancelhas, os teus olhos e imagina que estás rodeado por um cenário muito agradável... sente as tuas orelhas, concentra-te nos sons do espaço que te envolve, sente o teu rosto, o teu nariz, os teus lábios, respira fundo....»

.....
«Pensa nos teus braços, cotovelos, as tuas mãos, as palmas e os dedos...»

«Agora percorre o teu tronco e abdómen. Começa pelos ombros, e encolhe-os para a frente e para trás, notando a tensão ou o relaxamento dos músculos...»

«Percorre a tua coluna vertebral de cima a baixo e sente as sensações. Agora concentra-te no teu tórax, no teu peito, na cintura, pélvis...»

.....
«Continua pelas tuas pernas, concentra-te nos joelhos, tornozelos, sente como estão pesados. Contraí os músculos e relaxa-os, sente-os. Concentra-te nos teus pés, na planta e em cada um dos seus dedos.»

«Agora sente o teu corpo inteiro, e como ele te faz sentir bem.»

.....
«Pensa em sensações diferentes: imagina que se abre uma janela e entra ar que sentes na tua pele... tens frio. Estás na praia.... Sente os raios de sol. Estás no campo e está a chover... molhas-te.»

«Já reparaste nas sensações que o teu corpo te pode proporcionar?»

«Agora, abre os olhos»

1. Como te sentiste?

2. Com que parte do teu corpo te sentiste melhor?

3. Quais as partes do teu corpo que percorreste mais depressa?

4. Há alguma parte do teu corpo que te faça sentir pior? Porquê?

O teu corpo emite e recebe sensações. Cultivar essas sensações e as potencialidades de cada uma das partes do teu corpo e dos teus sentidos, faz com que te sintas melhor contigo e em relação com os outros. Aceitar o teu corpo tal como é, cuidá-lo e gostar dele, é fundamental para desfrutar duma sexualidade aprazível.

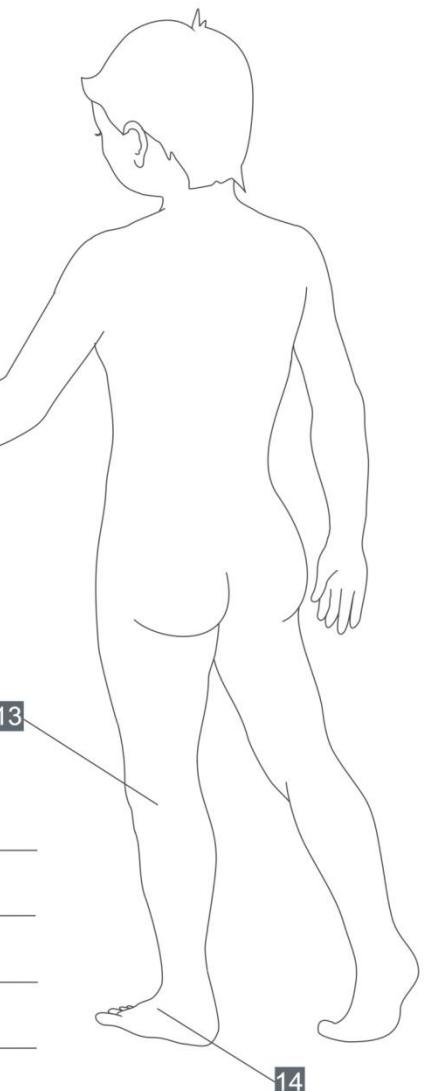
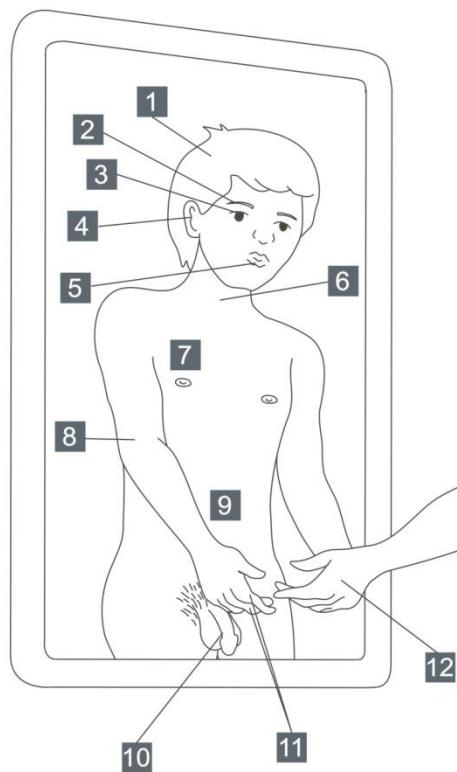
Atividade n.º 9

Atividade:	Roda dos elogios ^{viii}							
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º ●	11º ●	12º ●				
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Soc.; Psic.							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhar a autoestima através do reforço do grupo de pares ▪ Promover uma autoestima positiva ▪ Reforçar a coesão do grupo de pares 								
Duração:	Recursos:							
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha nº 9 							
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzir a atividade definindo o elogio como um comportamento verbal que salienta as características positivas de uma pessoa e que tem o poder de fortalecer e aprofundar as relações entre as pessoas. 2. Dispor os alunos sentados em forma de círculo e distribuir por todos uma ficha nº 9. 3. Solicitar aos alunos que identifiquem a ficha com o seu nome no campo destinado a esse efeito. 4. Recolher as fichas e reparti-las aleatoriamente: cada aluno fica com uma ficha com o nome de um(a) colega. 5. Em seguida, solicitar aos alunos que escrevam um elogio à pessoa que está identificada na sua ficha. Insistir que devem escrever, unicamente, aspetos positivos sobre a pessoa. 6. Uma vez escrito o primeiro elogio, solicitar aos alunos que dobrém a parte superior da ficha, ocultando assim o elogio que escreveram, e que entreguem a ficha ao colega que está sentado à sua direita. 7. Quando receberem uma nova ficha, solicitar aos alunos que escrevam um elogio à pessoa identificada e entreguem ao colega da direita sem se esquecerem de dobrar a parte superior da folha. 8. Repetir a mesma ação sucessivamente ficando o percurso das fichas concluído quando cada aluno receber a ficha onde escreveu o primeiro elogio. 9. O professor recolhe as fichas, confere se de facto constam apenas elogios, e se assim for, entrega a cada aluno a ficha com a sua identificação. 10. Cada aluno lê a sua ficha e comenta com a turma que efeitos tiveram em si os elogios dos colegas. 11. Finalizar a atividade incentivando os alunos a elogiar com mais frequência os seus pares. 								
Nota:	Se verificar que existe, pelo menos, uma ficha com informação desadequada sobre um(a) aluno(a), opte por ocultar essa informação e devolver as fichas na sessão PRESSE seguinte. Pode digitar em computador a informação que está nas fichas escrevendo exclusivamente os elogios e eliminando a informação desadequada.							

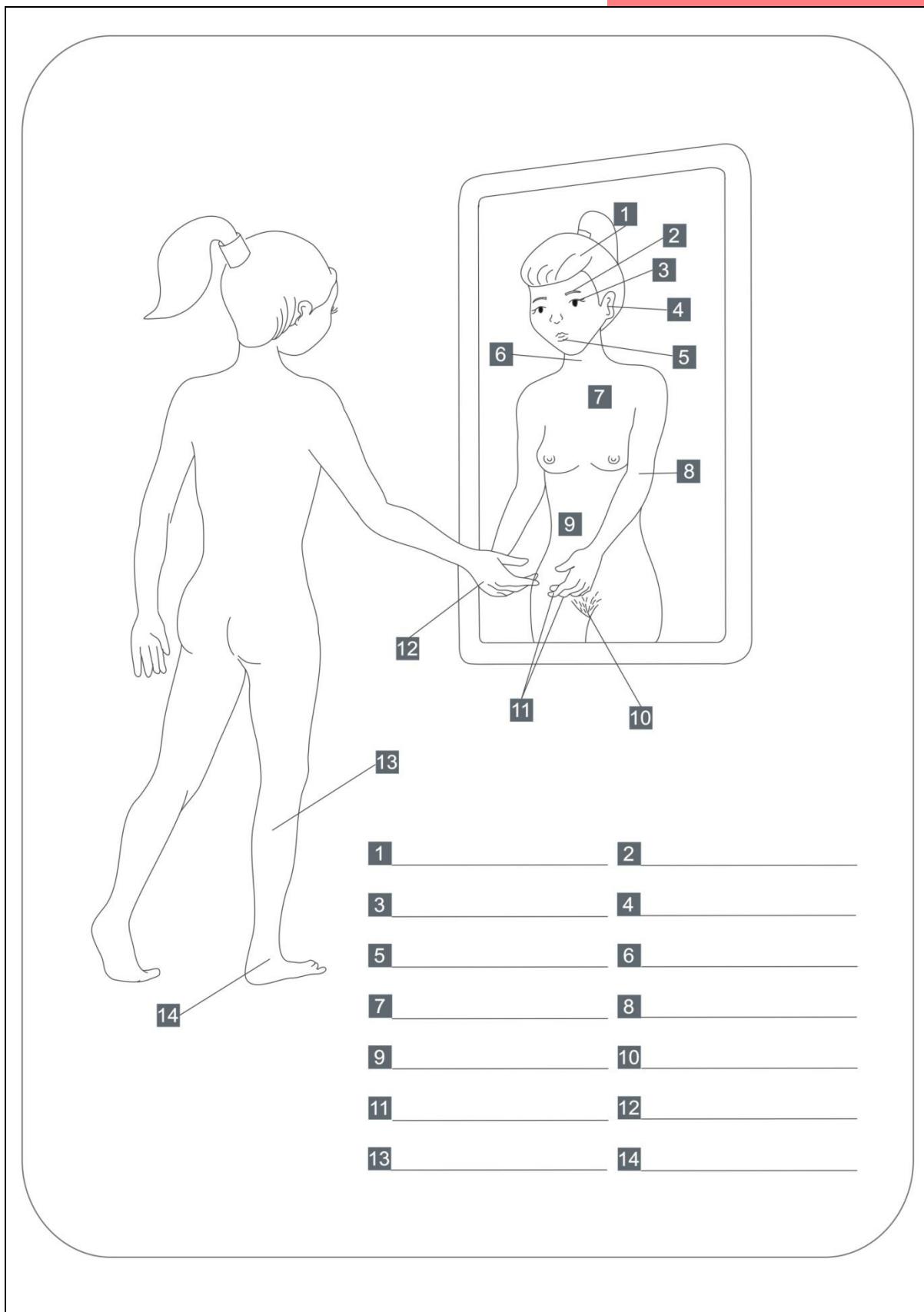
Nome: _____

Atividade n.º 10

Atividade:	Assim sou Eu							
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º	11º	12º				
Disciplina (s):	L. Estrang.							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Favorecer a percepção positiva de si mesmo ▪ Conhecer e aceitar o corpo, as suas funções e as sensações que lhe proporciona 								
Duração:	Recursos:							
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas nº 10.1 e 10.2 							
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuir a fichas nº 10.1 e 10.2 (atribuir a ficha nº 10.1 aos alunos e a ficha nº 10.2 às alunas). 								
<ol style="list-style-type: none"> 2. Solicitar aos alunos que façam a associação entre os números, que identificam na imagem as várias partes do corpo, e respetivos nomes, usando língua estrangeira e completando a legenda. 								
<ol style="list-style-type: none"> 3. Em seguida, solicitar aos alunos que reproduzam oralmente, utilizando a língua estrangeira, a correspondência que fizeram entre os números e as várias partes do corpo. 								
<ol style="list-style-type: none"> 4. Posteriormente, cada um dos alunos identifica uma parte do seu próprio corpo e do corpo do seu/sua colega. 								
<ol style="list-style-type: none"> 5. Após a expressão oral, solicitar aos alunos que, para cada uma das partes do corpo, refiram, usando a língua estrangeira, as principais funções e/ou sensações que lhes podem proporcionar. 								



- 1 _____ 2 _____
3 _____ 4 _____
5 _____ 6 _____
7 _____ 8 _____
9 _____ 10 _____
11 _____ 12 _____
13 _____ 14 _____



Atividade n.º 11

Atividade:	Palavras ocultas							
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º ●	11º ●	12º ●				
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Bio.;							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender a fisiologia da resposta sexual humana ▪ Encontrar vocabulário correto para denominar as fases da resposta sexual humana 								
Duração: 90 min.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas nº 11.1 - 11.3 							
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzir a atividade apresentando os objetivos. 								
<ol style="list-style-type: none"> 2. Dividir a turma em grupos. 								
<ol style="list-style-type: none"> 3. Distribuir a ficha nº 11.1 e 11.2. 								
<ol style="list-style-type: none"> 4. Desafiar os alunos a encontrar as palavras com a ajuda das pistas. 								
<ol style="list-style-type: none"> 5. Concluir a atividade em grupo utilizando as soluções da ficha nº 11.3. 								

Palavras ocultas

Ficha n.º 11.1

1. Procura palavras ocultas relacionadas com a resposta sexual humana. Usa as dicas que estão na folha seguinte. Podes procurar no sentido vertical ou horizontal.

S	A	T	U	W	A	G	E	A	R	T	F	E
E	D	D	Y	E	S	L	U	E	Y	F	E	J
R	L	E	O	R	G	A	S	M	O	U	X	A
A	O	S	O	E	L	N	I	O	Q	I	C	C
D	I	E	P	Ç	U	D	L	I	U	T	I	U
T	E	J	O	Ã	H	E	J	A	A	P	T	L
I	A	O	I	O	P	R	A	Z	E	R	A	A
L	U	B	R	I	F	I	Ç	Ã	O	A	Ç	Ç
O	R	C	L	Í	T	O	R	I	S	S	Ã	Ã
L	A	R	E	S	O	L	U	Ç	Ã	O	O	O

Vertical

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Horizontal

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pistas para encontrar palavras ocultas

Vertical

1. Primeira fase da resposta sexual humana
2. Afluxo de sangue ao pénis.
3. Extremidade do pénis.
4. Fase da resposta sexual em que ocorre lubrificação vaginal na mulher e ereção do pénis no homem.
5. Expulsão do sémen através do pénis.

Horizontal

1. Contrações reflexas musculares rítmicas acompanhadas de sensação de prazer.
2. Sensação de satisfação, bem-estar.
3. Produção natural de um líquido na vulva e no canal vaginal.
4. Pequeno órgão situado na junção dos pequenos lábios.
5. Fase de relaxamento e regressão das alterações fisiológicas.

Soluções:

S	A	T	U	W	A	G	E	A	R	T	F	E
E	D	D	Y	E	S	L	U	E	Y	F	E	J
R	L	E	O	R	G	A	S	M	O	U	X	A
A	O	S	O	E	L	N	I	O	Q	I	C	C
D	I	E	P	Ç	U	D	L	I	U	T	I	U
T	E	J	O	Ã	H	E	J	A	A	P	T	L
I	A	O	I	O	P	R	A	Z	E	R	A	A
L	U	B	R	I	F	I	Ç	Ã	O	A	Ç	Ç
O	R	C	L	Í	T	O	R	I	S	S	Ã	Ã
L	A	R	E	S	O	L	U	Ç	Ã	O	O	O

Vertical

1. Desejo
2. Ereção
3. Glande
4. Excitação
5. Ejaculação

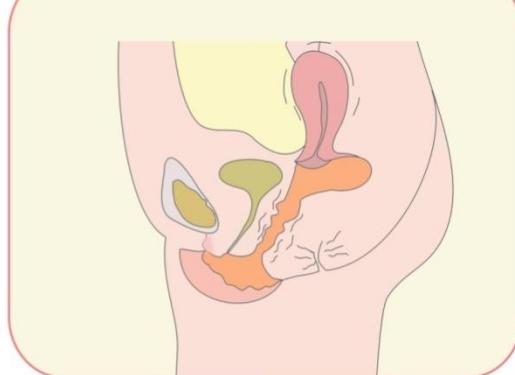
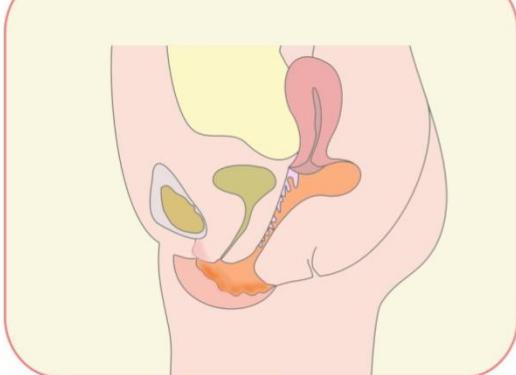
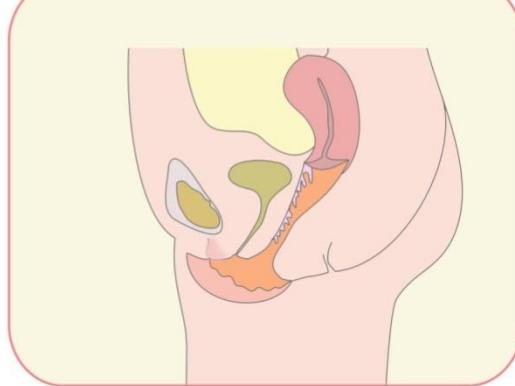
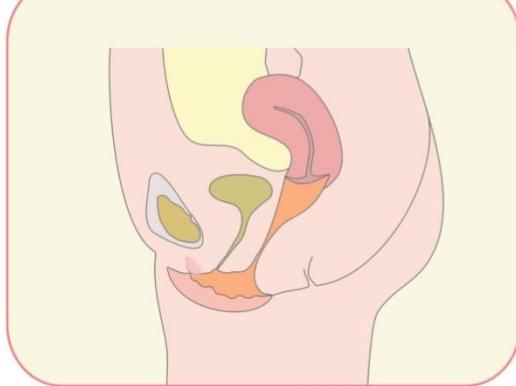
Horizontal

1. Orgasmo
2. Prazer
3. Lubrificação
4. Clítoris
5. Resolução

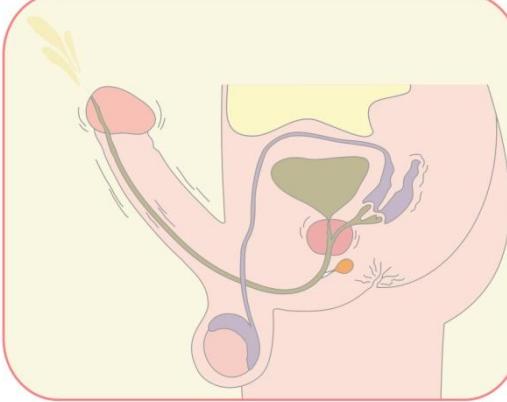
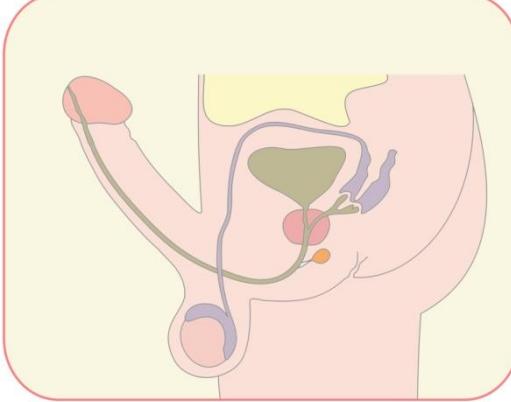
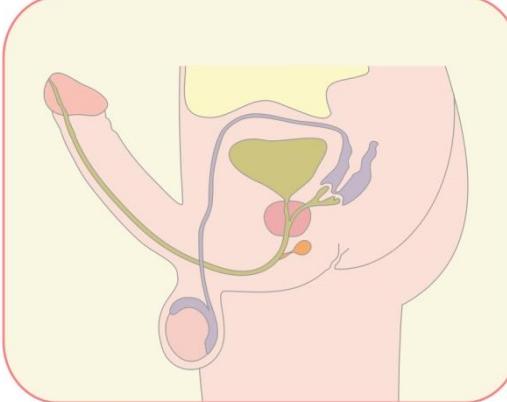
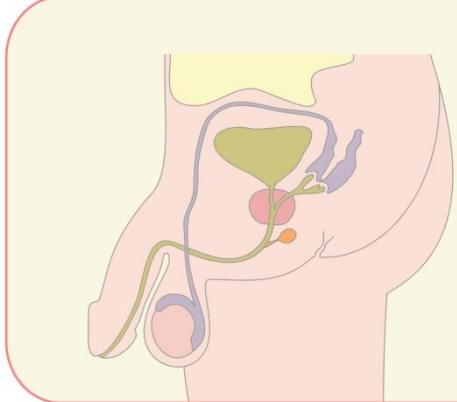
Atividade n.º 12

Atividade:	Fisiologia da resposta sexual humana ^{ix}							
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º	11º	12º				
Disciplina (s)	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Biol.							
Objetivos:								
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender a fisiologia da resposta sexual humana ▪ Encontrar vocabulário correto para denominar a resposta fisiológica sexual humana 								
Duração:	Recursos:							
90 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fichas nº 12.1 - 12.6 							
Passo a passo:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recortar os quadrados das fichas nº 12.1, 12.2, 12.3 e 12.4 e colá-los em quadrados de cartolina. 2. Introduzir a atividade apresentando os objetivos. 3. Dividir a turma, aleatoriamente, em grupos. 4. Distribuir os cartões das ficha nº 12.1 e 12.2. 5. Solicitar aos alunos que cheguem a uma conclusão sobre as fases que caracterizam a fisiologia da resposta sexual humana feminina e masculina e que coloquem os quadrados por essa ordem. 6. Posteriormente, solicitar aos alunos que associem os cartões das fichas nº 12.1 e 12.2 aos cartões das fichas 12.3 e 12.4, nomeando assim cada uma das fases da resposta sexual ilustradas. 7. Finalmente, distribuir as fichas nº 12.5 e 12.6 e solicitar aos alunos que confrontem as soluções da atividade com as conclusões a que tinha chegado anteriormente. 								

Fisiologia da resposta sexual feminina



Fisiologia da resposta sexual masculina



Fisiologia da resposta sexual feminina

desejo

- Impulso que leva a procurar uma experiência sexual ou a sentir-se receptiva a ela.

excitação

- Ligeira elevação do útero.
- Lubrificação e expansão do canal vaginal.
- Aumento do clítoris.
- Separação dos grandes lábios.
- Dilatação dos pequenos lábios.

planalto

- Maior elevação do útero.
- Aumento da amplitude e profundidade da vagina.
- Retração do clítoris em relação à parte anterior da pélvis.
- Alteração da cor dos pequenos lábios.

orgasmo

- Contrações do útero.
- Contrações da vagina.
- Contrações da região anal.
- Contrações de outros grupos musculares.

Fisiologia da resposta sexual masculina

desejo

- Impulso que leva a procurar uma experiência sexual ou a sentir-se receptiva a ela.

excitação

- Afluxo de sangue ao pênis: ereção.
- Elevação das bolsas escrotais.
- Ligeira elevação dos testículos.

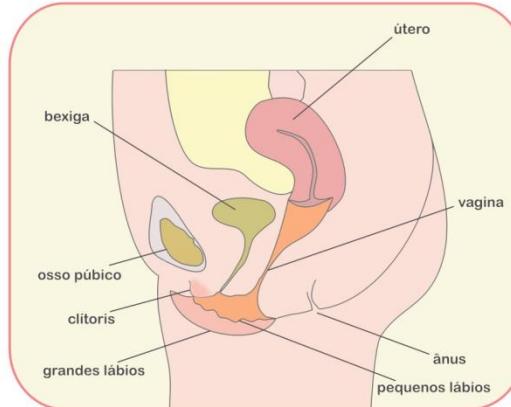
planalto

- Emissão de líquido pré-ejaculatório pelas gândulas de cowper.
- Aumento do tamanho da glande.
- Elevação e aumento dos testículos.

orgasmo

- Ejaculação de esperma.
- Encerramento da bexiga.
- Contrações da uretra.
- Contrações da próstata.
- Contrações das vesículas seminais.
- Contrações da região anal.
- Contrações de outros grupos musculares

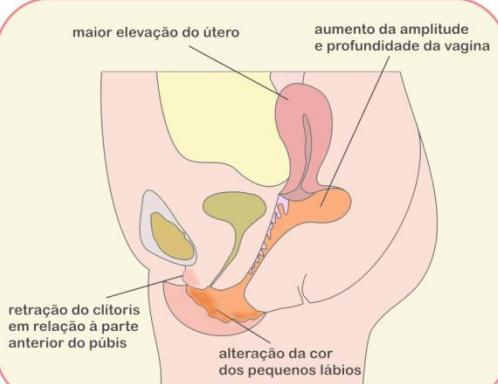
Soluções: fisiologia da resposta sexual feminina



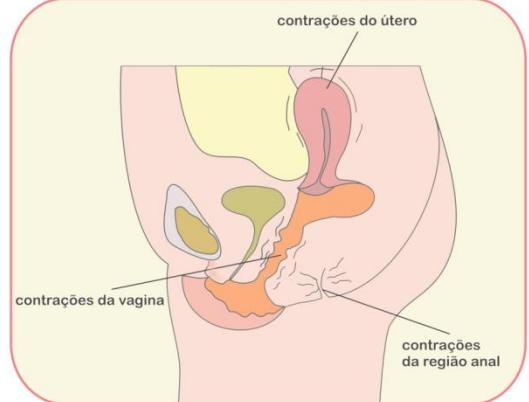
desejo



excitação

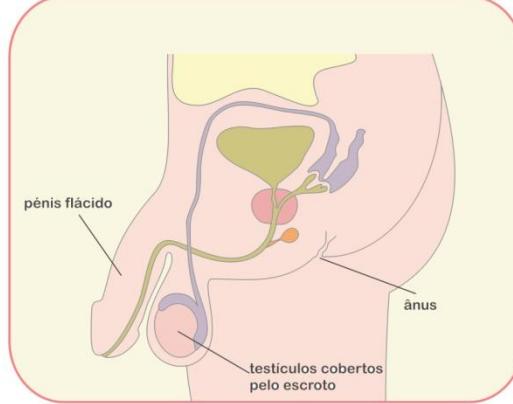


planalto

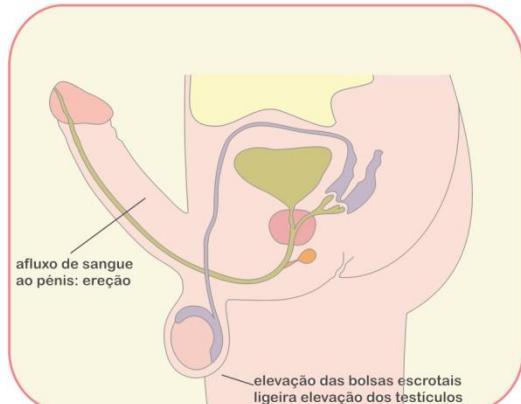


orgasmo

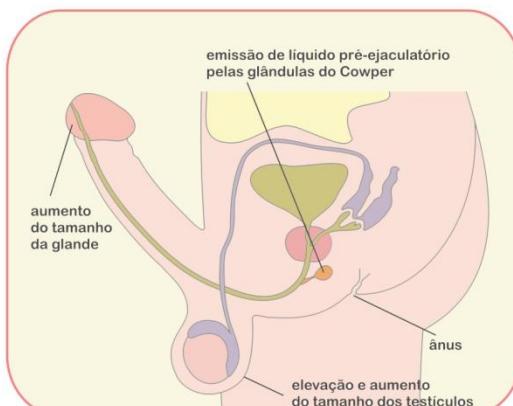
Soluções: fisiologia da resposta sexual masculina



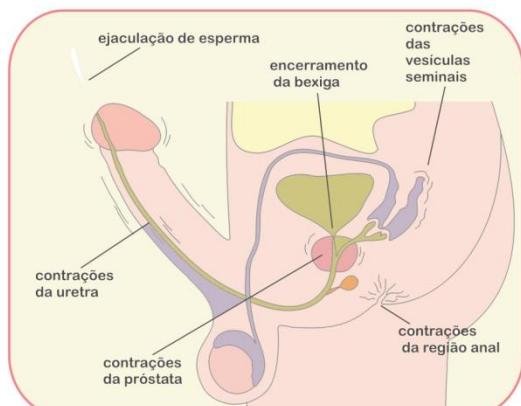
desejo



excitação



planalto



orgasmo

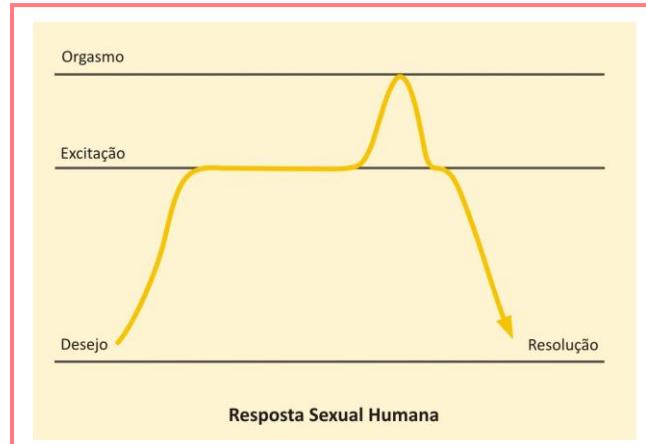
Atividade n.º 13

Atividade:	O que acontece quando... ^x			
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	10º	11º	12º
Disciplina (s):	Port.; Filos.; Ed. Fis.; Biol.			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender a fisiologia da resposta sexual humana ▪ Encontrar vocabulário correto para denominar a resposta fisiológica sexual humana 			
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ficha nº 13 			
90 min.				
Passo a passo:				
1.	Introduzir a atividade apresentando os objetivos.			
2.	Dividir a turma, aleatoriamente, em pequenos grupos.			
3.	Distribuir um exemplar da ficha nº 13 por cada grupo.			
4.	Solicitar a cada grupo que reflita sobre o tema da fisiologia da resposta sexual humana e responda às questões da ficha nº 13.			
5.	Finalmente, cada grupo nomeia um interlocutor que apresenta à turma as respostas que o grupo deu a cada uma das questões da ficha nº 13.			
6.	Concluir a atividade, moderando um debate entre grupos em torno do tema.			

Reflete no teu grupo o tema da **fisiologia da resposta sexual humana** e responde às seguintes questões:

A **resposta sexual humana** é uma sucessão ordenada de ocorrências fisiológicas e psicológicas que acontecem na pessoa quando esta se sente motivada, logo ativada, sexualmente.

(López & Fuertes, 1999)



1. Existem diferenças entre a resposta sexual da mulher e do homem?

2. O que acontece ao corpo de um homem quando ele se excita sexualmente?

3. E em relação ao corpo de uma mulher, o que acontece quando ela se excita sexualmente?

4. Como se caracteriza fisiologicamente um orgasmo na mulher e no homem?

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

Coloca uma cruz (x) na resposta correta:

1. Aceitar o corpo tal como ele é, cuidá-lo e gostar dele, é fundamental para desfrutar duma sexualidade aprazível.
 Verdadeiro
 Falso
2. O conceito de beleza é variável de acordo com a história, sociedades e culturas.
 Verdadeiro
 Falso
3. O orgasmo é a última fase da resposta sexual humana.
 Verdadeiro
 Falso

A que fases da resposta sexual se referem as seguintes afirmações?

4. Relaxamento e regressão das alterações fisiológicas.

- Desejo
- Excitação
- Planalto
- Orgasmo
- Resolução

5. Afluxo de sangue ao pénis: ereção.

- Desejo
- Excitação
- Planalto
- Orgasmo
- Resolução

10º Ano

11º Ano

12º Ano

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

Comenta as seguintes afirmações:

1. A sexualidade é uma dimensão muito ampla no ser humano. A nossa sociedade costuma ter visão muito reduzida da sexualidade... (Gómez Zapiain, 2004).

2. As pessoas utilizam termos populares relacionados com a sexualidade porque estão habituadas a ouvir falar a “linguagem de rua” por vezes inadequada, sexista e associada à violência. É importante conhecer os termos correctos para falar sobre sexualidade (Guião PRESSE, 2012).

10º Ano

11º Ano

12º Ano

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

Comenta a seguinte afirmação:

3. A preocupação com a imagem corporal e a insatisfação com o próprio corpo podem influenciar a sexualidade dos adolescentes.

Completa a frase:

4. Conhecer o nosso corpo e compreender a forma como “funciona” é importante porque...

Fundamenta a seguinte afirmação:

5. Um mito sobre sexualidade traduz-se numa opinião, não fundamentada, sobre algo relacionado com a sexualidade que pode trazer consequências graves para a vivência saudável da sexualidade.

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

Coloca uma cruz (x) na resposta correta:

1. O elogio é um comportamento verbal que salienta as características positivas de uma pessoa e que tem o poder de fortalecer e aprofundar as relações entre as pessoas.

Verdadeiro
 Falso

2. O desejo sexual é um impulso que leva uma pessoa a procurar uma experiência sexual ou a sentir-se receptiva a ela.

Verdadeiro
 Falso

3. Chama-se clítoris ao pequeno órgão situado na junção dos pequenos lábios.

Verdadeiro
 Falso

4. Na fase de orgasmo, é eliminado, pelo pénis, um líquido esbranquiçado que contém espermatozóides, chamado esperma.

Verdadeiro
 Falso

5. A masturbação é uma actividade que ajuda a pessoa a conhecer o corpo e a própria resposta sexual.

Verdadeiro
 Falso

Referências bibliográficas:

- Gabinete do Alto Comissário para o Projeto VIDA (1994) *Dossier Prevenir a Brincar*. Lisboa: Projeto Vida.
- García, M. L.B. coord. (2006). *Sexualidad humana. Guía para profesionales de educación y de salud*. Junta de Andalucía: Forma Joven.
- Gómez Zapiain, J. (2004). Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias. "Ente Mocedá". Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- PRESSE (2010). *Guião PRESSE Formação para Professores*. ARS Norte I.P.: Departamento de Saúde Pública
- Sánchez, F.L. (1995) *Educación Sexual de Adolescentes y Jóvenes*. Madrid: Siglo XXI.
- 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.
- Gobierno de España Ministerio de Assuntos Exteriores y de Cooperación (s.d.) *Manual de Formação de Facilitadores. Educação e Aconselhamento em Sexualidade, Saúde e Direitos*: Escuela Abierta de Feminismo Reproductivos de Adolescentes e Jovens.
- Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- García, M. L.B. coord. (2006). *Sexualidad humana. Guía para profesionales de educación y de salud*. Junta de Andalucía: Forma Joven.
- Gómez Zapiain, J. (2004). Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias. "Ente Mocedá". Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- Barragán, F.M. (1999). *Programa de Educación Afectivo Sexual. Educación Secundaria*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

[Atividades adaptadas]

- i Gobierno de España Ministerio de Assuntos Exteriores y de Cooperación (s.d.) *Manual de Formação de Facilitadores. Educação e Aconselhamento em Sexualidade, Saúde e Direitos*: Escuela Abierta de Feminismo Reproductivos de Adolescentes e Jovens.
- ii Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- iii Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- iv Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- v Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- vi Gómez Zapiain, J. (2004). *Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias*. Ente Mocedá. Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- vii García, M. L.B. coord. (2006). *Sexualidad humana. Guía para profesionales de educación y de salud*. Junta de Andalucía: Forma Joven.
- viii Gómez Zapiain, J. (2004). Programa de Educación Afectivo Sexual para Asturias. "Ente Mocedá". Manual para el profesorado y cuaderno de actividades. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- ix Barragán, F.M. (1999). *Programa de Educación Afectivo Sexual. Educación Secundaria*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- x Barragán, F.M. (1999). *Programa de Educación Afectivo Sexual. Educación Secundaria*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.