





**Adaptações Curriculares Significativas**

Artigo 10º, ponto 4 do Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho, alterado pela Lei nº 116/2019 de 13 de setembro

**APRENDIZAGENS SUBSTITUTIVAS LINHAS ORIENTADORAS**

**NOTAS IMPORTANTES**

* Estas linhas orientadoras servirão como ponto de partida à elaboração das planificações das diferentes aprendizagens substitutivas para cada aluno, sendo adaptado às suas características individuais e ao seu perfil de funcionalidade;
* Sempre que o perfil de funcionalidade do aluno assim o permitir, serão tidos como base nas aprendizagens essenciais;
* Os docentes que lecionem a componente do currículo, formação académica, deverão, após avaliação diagnóstica do aluno, definir as aprendizagens mais adequados ao perfil de funcionalidade do aluno;
* As aprendizagens substitutivas incluem conteúdos conducentes à autonomia pessoal e social do aluno e dá prioridade ao desenvolvimento de atividades de cariz funcional com vista ao desenvolvimento do perfil do aluno para o século XXI e o desenho universal das aprendizagens;
* Todo o trabalho será realizado tendo por base o perfil de funcionalidade do aluno e o trabalho a desenvolver terá um caráter transversal em todas as componentes a trabalhar com o aluno, tanto nas componentes do currículo como no trabalho a delinear e a desenvolver nas aprendizagens substitutivas, com vista ao investimento e trabalho de autonomia pessoal e social do discente;
* Em todo o trabalho a desenvolver deverá ter-se sempre presente que o princípio de inclusão implica não só a colocação preferencial dos alunos no mesmo contexto educativo que os seus pares sem necessidades especiais, mas também a sua participação nas mesmas atividades;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Oficina de Escrita e Comunicação** | **Oficina de Economia Doméstica** | **Saúde, Higiene e Segurança** | **Oficina d´Artes e Tecnologias** | **PIT / AVD** |

**APRENDIZAGENS SUBSTITUTIVAS**

**Oficina de Escrita e Comunicação**

Conteúdos:

* Expressão Oral
* Expressão Escrita
* Compreensão Oral
* Compreensão Escrita
* Funcionamento da Língua – Análise e Reflexão

Objetivos Gerais:

* Exprimir-se oralmente, com progressiva autonomia e clareza, em função de objetivos diversificados.
* Comunicar oralmente tendo em conta a oportunidade e a situação.
* Utilizar a Língua como instrumento de aprendizagem e de planificação de atividades (discussões, debates, leituras, notas, resumos, esquemas).
* Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral.
* Experimentar percursos individuais ou em grupo que proporcionem o prazer da escrita.
* Praticar a escrita como meio de desenvolver a compreensão na leitura.
* Promover a divulgação dos escritos como meio de os enriquecer e de encontrar sentidos para a sua produção.
* Produzir textos escritos com intenções comunicativas diversificadas.
* Aperfeiçoar a competência de escrita pela utilização de técnicas de auto e de heterocorreção.
* Utilizar a leitura com finalidades diversas (prazer e divertimento, fonte de informação, de aprendizagem e enriquecimento da Língua).
* Apropriar-se do texto lido, recriando-o em diversas linguagens.
* Desenvolver a competência de leitura relacionando os textos lidos com as suas experiências e conhecimento do mundo.
* Utilizar diferentes recursos expressivos com uma determinada intenção comunicativa (dramatizações, banda desenhada, cartazes publicitários).
* Descobrir aspetos fundamentais da estrutura e do funcionamento da Língua, a partir de situações de uso.
* Exercitar grafismos.
* Desenvolver a capacidade de observação e diálogo.
* Aumentar a compreensão da linguagem oral.
* Aumentar progressivamente o vocabulário.
* Desenvolver progressivamente a capacidade de retenção da informação oral.
* Exprimir-se oralmente, com progressiva autonomia e clareza, em função de objetivos diversificados.
* Comunicar, oralmente, tendo em conta a oportunidade e a situação
* Desenvolver competências funcionais de escrita e leitura;
* Desenvolver o gosto pela escrita e pela leitura.
* Utilizar a língua como instrumento de aprendizagem e de planificação de atividades (discussões, leituras, notas, resumos).
* Praticar a escrita como meio de desenvolver a compreensão na leitura.
* Produzir textos escritos com intenções comunicativas diversificadas.
* Utilizar a leitura com finalidades diversas (prazer e divertimento, fonte de informação, de aprendizagem e enriquecimento da língua).
* Desenvolver a competência de leitura relacionando os textos lidos com as suas experiências e o conhecimento do mundo.
* Descobrir aspetos fundamentais da estrutura e do funcionamento da língua, a partir de situações de uso.
* Utilizar técnicas de recolha e de organização da informação.
* Desenvolver o gosto pelas novas Tecnologias de Informação e de Comunicação, através da utilização do computador para o processamento de textos em estudo.

Objetivos Específicos:

* Exprimir-se por iniciativa própria.
* Respeitar a sua vez de falar.
* Nomear desenhos, pinturas e fotografias.
* Descrever gravuras.
* Nomear objetos ou imagens com modelo.
* Executar uma ordem com três ações.
* Executar três tarefas pela ordem que lhe são dadas.
* Narrar acontecimentos com sequências.
* Reter informação a partir de um enunciado oral simples (recado).
* Transmitir recados /avisos (oralmente).
* Executar duas tarefas pela ordem que lhe são dadas.
* Compreender enunciados orais simples.
* Intervir oralmente em conversas e diálogos.
* Interpretar enunciados verbais consecutivos.
* Utilizar menos pausas entre o diálogo.
* Utilizar frases mais completas.
* Executar grafismos.
* Reconhecer o nome próprio.
* Reconhecer o nome de alguns colegas.
* Reconhecer o nome dos professores.
* Reconhecer o nome dos familiares mais próximos.
* Fornecer dados pessoais:
* Nome completo;
* Morada;
* Data de nascimento;
* Filiação;
* Naturalidade;
* Nacionalidade;
* Estado civil.
* Contar relatos de acontecimentos com frases completas e com sequência organizada.
* Interpretar enunciados de natureza diversificada nas suas realizações verbal e não verbal (instruções, mensagens, recados, avisos).
* Descobrir elementos comuns a várias palavras.
* Realizar jogos com palavras e frases.
* Contar histórias.
* Inventar histórias.
* Dar outro fim a histórias.
* Completar histórias.
* Ordenar histórias.
* Participar em múltiplas situações que desenvolvam o convívio e o gosto pela leitura.
* Escrever o seu nome completo sem recorrer a um modelo.
* Escrever nomes de pessoas, de tarefas de etiquetas, de temas.
* Transcrever corretamente da letra impressa para letra manuscrita.
* Nomear, por ordem, as letras do alfabeto.
* Distinguir consoantes e vogais.
* Articular corretamente as palavras.
* Realizar jogos de escrita (com palavras, ditongos, letras).
* Dividir palavras em sílabas.
* Construir novas palavras com sílabas dadas.
* Realizar jogos de substituição ou comutação de letras ou de sílabas, para formar palavras.
* Ler palavras simples.
* Ler frases simples.
* Ler pequenos textos.
* Ler textos mais complexo.
* Ler pequenos textos produzidos por iniciativa própria (para um companheiro, para o professor).
* Escrever palavras.
* Descobrir elementos comuns a várias palavras.
* Escrever frases.
* Inventar frases a partir de palavras dadas.
* Copiar frases e pequenos textos.
* Compor e escrever frases.
* Realizar jogos com palavras e frases.
* Ampliar a organização das frases.
* Completar lacunas.
* Escrever com correção ortográfica.
* Escrever textos por iniciativa própria.
* Participar na elaboração de histórias.
* Participar no aperfeiçoamento de textos.
* Compreender mensagens escritas.
* Construir um dicionário ilustrado (imagem/palavra) organizado por ordem alfabética.
* Escrever em situações práticas e em formulários/impressos variados:
* Assinatura;
* Morada;
* Data de nascimento;
* Filiação;
* Nacionalidade;
* Naturalidade;
* Estado civil;
* N.º de bilhete de identidade; emissão; arquivo.
* Formular perguntas e respostas.
* Responder a questionários orais.
* Responder a questionários escritos.
* Selecionar informação específica do texto:
* Quem?
* Como?
* Quando?
* Onde?
* Porquê?
* Estabelecer a sequência de acontecimentos.
* Identificar personagens e ações.
* Localizar a ação no espaço e no tempo.
* Ordenar os elementos da frase.
* Reconhecer os elementos da frase.
* Identificar diferentes tipos de frase:
* Afirmativa;
* Interrogativa;
* Negativa;
* Exclamativa.
* Identificar e utilizar sinónimos.
* Identificar e utilizar antónimos.
* Organizar famílias de palavras (segundo critérios dados).
* Identificar nomes próprios.
* Identificar nomes comuns.
* Identificar nomes coletivos.
* Identificar o género dos nomes.
* Identificar o número dos nomes.
* Identificar os pronomes pessoais;
* Aplicar corretamente os pronomes pessoais.
* Identificar adjetivos.
* Exercitar o uso de sinais de pontuação e auxiliares da escrita: ponto final, ponto de interrogação, vírgula apenas na enumeração (no decurso de aperfeiçoamento de texto e em momentos de trabalho individual e outros).
* Identificar numerais cardinais e ordinais.
* Identificar verbos.
* Processar pequenos textos no Word.
* Visitar, quinzenalmente, a biblioteca, a fim de requisitar livros do clube de leitura.
* Contactar com diversos registos de escrita (jornais, revistas, avisos, recados, notícias, calendários, horários…).
* Ouvir ler histórias e livros de extensão e complexidade progressivamente alargadas que correspondam aos interesses do aluno.
* Manifestar interesse por situações ou por personagens de histórias.
* Relacionar textos lidos com as suas vivências escolares e extraescolares.
* Recriar textos em várias linguagens (recontar histórias, dramatizar histórias).
* Ler, na versão integral, histórias, livros, poemas, de extensão e complexidade progressivamente alargadas, adequadas à sua idade e ao seu nível de competência de leitura.

Alguns exemplos de estratégias e metodologias de trabalho:

Exploração de imagens

Visualização de diapositivos - Exploração de artigos de revistas, jornais, Internet,…

Resolução de atividades

Jogos Didáticos

Diálogo com os alunos;

Pesquisa na internet, em livros, revistas, jornais, folhetos informativos e publicitários;

Desenvolvimento de trabalhos em Word ou em PowerPoint;

Realização de fichas de trabalho sobre o tema;

Jogar jogos didáticos;

Música

Recortes e colagens de imagens.

Capas temáticas.

**Oficina de Economia Doméstica**

Conteúdos:

* Números e operações
* Forma e Espaço (Iniciação à Geometria)
* Grandezas e medidas

Objetivos Gerais:

* Ler números;
* Escrever números;
* Ordenar números;
* Contar números;
* Ter a noção de número e quantidade;
* Efetuar contagens;
* Operacionalizar contas;
* Identificar figuras geométricas;
* Conhecer noções de grandezas e medidas.
* Efetuar operações;
* Adquirir noções de tamanho, forma e de espaço;
* Identificar e aplicar grandeza e medidas;
* Estabelecer relações de grandeza entre objetos e números;
* Identificar e aplicar as noções básicas de geometria;
* Situar-se no espaço;
* Praticar o cálculo com a adição, a subtração, a multiplicação e a divisão;
* Desenvolver a capacidade de resolver situações problemáticas;
* Resolver situações e problemas do dia-a-dia, aplicando as operações aritméticas, utilizando algoritmos e técnicas de cálculo mental;
* Fazer e utilizar estimativas em situações de cálculo;
* Ser capaz de utilizar a máquina de calcular;
* Desenvolver o raciocínio e o cálculo mental;
* Adquirir noções de tempo;
* Conhecer o sistema monetário;
* Operar com dinheiro em situações práticas;
* Ser capaz de usar serviços da escola (papelaria, bar, reprografia, fazendo uso de conceitos matemáticos e de dinheiro);
* Promover o gosto pela Matemática.

Objetivos Específicos:

* Escolher um objeto segundo critérios de classificação dados;
* Escolher um critério de classificação;
* Agrupar objetos segundo vários critérios;
* Ordenar objetos segundo critérios escolhidos;
* Hierarquizar factos e situações;
* Fazer associação de objetos segundo a cor, tamanho e forma;
* Nomear todas as cores;
* Identificar conceitos opostos:
* Sob/sobre;
* Maior/menor;
* Curto/comprido;
* Grande/pequeno;
* Conhecer e utilizar as seguintes noções de espaço:
* Em cima/em baixo;
* Dentro/fora;
* Antes/depois
* Atrás/à frente;
* À esquerda/à direita.
* Conversar sobre figuras, tendo em conta as relações de grandeza;
* Observar e completar figuras;
* Identificar noções de posição, tamanho e situação;
* Fazer e desfazer construções;
* Identificar linhas curvas e linhas retas;
* Linhas fechadas e linhas abertas;
* Distinguir superfícies planas e curvas;
* Nomear figuras geométricas (triângulo, retângulo, quadrado e círculo);
* Identificar e nomear figuras/sólidos geométricos
* Fazer composições com figuras geométricas;
* Observar elementos, objetos do nosso dia-a-dia e trabalhar os aspetos da geometria.
* Situar-se no espaço em relação a outros e aos objetos;
* Deslocar-se num espaço curto e definido e representar o percurso;
* Traçar itinerários no chão;
* Traçar caminhos indicados por setas e representar itinerários;
* Observar plantas e mapas;
* Fazer medições (apenas em metros);
* Medir comprimentos;
* Resolver operações de adição de comprimentos.
* Identificar recipientes com a mesma medida;
* Realizar experiências com balanças e registar as conclusões;
* Observar figuras de recipientes com capacidades iguais e outras com capacidades diferentes;
* Ler e escrever números;
* Utilizar a série numérica para contar elementos;
* Relacionar o número à quantidade;
* Reconhecer o anterior e o posterior de um dado número;
* Efetuar contagens numéricas;
* Ordenar números;
* Completar sequências de números;
* Identificar números pares e números ímpares;
* Identificar quarteirão, dúzia e meia dúzia;
* Utilizar os sinais = (igual); <(menor) ou > (maior).
* Reconhecer e utilizar a simbologia de >, <, =;
* Estabelecer comparações entre números colocando o sinal > = <;
* Efetuar contagens por ordem crescente e decrescente;
* Ordenar sequências de números por ordem crescente;
* Ordenar sequências de números por ordem decrescente;
* Estabelecer relações de ordem entre números;
* Identificar a dezena e a centena e relacioná-las com a unidade;
* Observar, interpretar e completar exercícios sobre a centena, a dezena e a unidade.
* Efetuar operações de adição simples;
* Efetuar operações de adição com transporte;
* Efetuar operações de subtração simples;
* Efetuar operações de subtração com empréstimo;
* Resolver situações problemáticas simples com a adição e a subtração;
* Efetuar operações de adição com duas/três parcelas de três algarismos;
* Ler números ordinais até ao … (nº a definir);
* Escrever números ordinais até ao … (nº a definir);
* Reconhecer o aspeto ordinal do número através de seriações;
* Resolver situações problemáticas simples com números ordinais;
* Resolver situações problemáticas envolvendo a adição;
* Resolver situações problemáticas envolvendo a subtração;
* Efetuar operações simples de multiplicação;
* Efetuar operações simples de divisão;
* Resolver situações problemáticas simples com a multiplicação e a divisão;
* Ler e escrever números na máquina de calcular;
* Efetuar cálculos na máquina de calcular;
* Consultar a tabela das tabuadas;
* Memorizar todas as tabuadas;
* Observar o mostrador do relógio;
* Identificar o ponteiro das horas, dos minutos e dos segundos.
* Ler as horas em relógio digital;
* Ler as horas em relógio analógico;
* Verificar que 24 horas corresponde a um dia;
* Consultar um calendário e fazer registos sobre os dias da semana e os meses do ano;
* Criar o seu friso cronológico;
* Construir horários e calendários para registo de atividades;
* Registar a duração de algumas atividades;
* Assinalar no calendário datas e acontecimentos;
* Conhecer o sistema monetário do Euro (€):
* Identificar as moedas e notas em uso;
* Relacionar o valor das moedas e notas entre si;
* Ler e escrever números representativos do dinheiro;
* Representar valores monetários;
* Teatralizar situações de comércio;
* Resolver situações problemáticas que envolvam dinheiro.

**Saúde, Higiene e Segurança**

Conteúdos:

* Imagem Corporal
* Capacidades Motoras
* Participação
* Cooperação
* Cumprimento de regras
* Psicomotricidade

Objetivos Gerais:

* Melhorar o domínio afetivo, o autoconceito, a aceitação e capacidade social, e diminuir a tensão promovendo a educação para a saúde, proporcionando vivências de sucesso e satisfação
* Aprender e aplicar as regras básicas
* A nível psicomotor e num aspeto mais básico, desenvolver habilidades e padrões motores, a aptidão física relacionada à saúde e atitudes de lazer
* Exploração do esquema corporal
* Adquirir noções de lateralidade
* Desenvolver competências específicas de natação
* Promover o desenvolvimento psicomotor no meio aquático

Objetivos Específicos:

* Favorecer a consciencialização do esquema corporal;
* Melhorar a estruturação espácio temporal;
* Desenvolver atividades que propiciem a reeducação motora;
* Desenvolver atividades que favoreçam a realização pessoal;
* Favorecer a descoberta de potencialidades individuais;
* Elevar os níveis de segurança, autoconfiança e autonomia;
* Adquirir hábitos de higiene;
* Seguir as regras de utilização de um ginásio e balneários públicos;
* Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e, simultaneamente, pelas duas vias.
* Realizar jogos e exercícios propostos;
* Compreender e aceitar as regras do jogo;
* Fazer exercícios de relaxamento;
* Alargar a autoconfiança e a autoestima;
* Tomar duche depois da aula, utilizando bem os produtos de higiene;
* Limpar bem o corpo;
* Vestir as roupas com norma;
* Calçar meias e sapatilhas de forma correta;
* Reconhecer a necessidade de vestir roupas limpas após o banho;
* Arrumar no saco os haveres de forma cuidada;
* Sair do balneário asseado e arranjado;
* Seguir as regras de utilização do transporte.

**Oficina d´Artes e Tecnologias**

Conteúdos:

* Modelagem e escultura
* Construções
* Desenho - expressão livre
* Desenho – atividades gráficas sugeridas
* Pintura – expressão livre
* Pintura – atividades de pintura sugerida
* Recorte, colagem, dobragem
* Impressão
* Espaço
* Comunicação
* Forma
* Luz/cor
* Material
* Medida
* Trabalho
* Componentes básicos do computador.
* Programas de processamento de texto e de apresentação da informação.
* World Wide Web
* Plataforma Escolar

Objetivos Gerais:

* Desenvolver a expressão e criatividade ao nível das artes plásticas;
* Desenvolver habilidades plásticas;
* Potenciar a habilidade manual;
* Reconhecer a importância das artes plásticas;
* Contribuir para a criação de um sentido estético e de crítica artística (espaço, cor, textura, forma);
* Trabalhar a motricidade fina;
* Estabelecimento da expressão plástica como meio de comunicação e de simbolismo;
* Promover as artes plásticas como meio de comunicação e de simbolismo;
* Identificar:

- relatividade da posição dos objetos no espaço:

Objeto isolado:

vertical;

horizontal;

oblíquo.

Objetos referidos ao observador:

acima/abaixo;

perto/longe.

Objetos referidos a outros objetos:

maior/menor;

dentro/fora.

- problemática do sentido;

- elementos da forma;

- relação entre as formas e os fatores que as condicionam;

- natureza da cor;

- a cor no envolvimento;

- simbologia da cor;

- origem e propriedades;

- métodos de medição;

- unidades de medida;

- instrumentos de medição;

- relações técnicas/materiais;

- produção e organização;

- higiene e segurança.

Objetivos Específicos:

* Explorar e tirar partido da resistência e plasticidade de materiais como a terra, areia, barro;
* Modelar barro, plasticina e outros materiais, usando as mãos;
* Ligar/colar elementos para uma construção;
* Desmontar e montar objetos;
* Fazer e desmanchar construções;
* Construir brinquedos, jogos, máscaras, adereços;
* Desenhar no quadro da sala;
* Explorar as técnicas de desenho com os dedos, paus de giz, lápis de cor, lápis de carvão, lápis de cera, pincéis, utilizando suportes com diferentes tamanhos, texturas, espessuras e cores;
* Criar frisos de cores preenchendo quadrículas;
* Contornar objetos, formas, pessoas;
* Pintar livremente em suportes neutros;
* Pintar em superfícies diversas (diversos tipos de papel, vidro, tecido, outros);
* Explorar as técnicas de mão, esponjas, pincéis, com pigmentos naturais, tintas, …
* Fazer experiências de mistura de cores;
* Fazer jogos de simetria, dobrando uma superfície pintada;
* Fazer pintura soprada;
* Fazer pintura lavada;
* Pintar utilizando mais do que um tipo de material (tinta e farinha, tinta e cola, giz e açúcar);
* Pintar cenários, adereços, construções;
* Explorar diferentes materiais (lãs, cortiça, tecido, objetos recuperados, jornal, ilustrações) rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando, procurando formas, cores, texturas, espessuras;
* Fazer composições colando materiais rasgados, desfiados ou cortados;
* Fazer dobragens;
* Estampar a mão, o pé;
* Estampar elementos naturais;
* Estampar utilizando moldes - positivo e negativo - feitos em cartão, plástico, outros;
* Imprimir com carimbos feitos em materiais naturais (vegetais, cortiça);
* Utilizar corretamente, tanto na linguagem verbal como na linguagem gráfica, os conceitos: vertical, horizontal, oblíquo;
* Exprimir graficamente a relatividade das posições dos objetos e do seu próprio corpo. Conhecer a origem dos materiais com que trabalha;
* Construir o hábito de escuta do outro, para tomar em conta as suas razões quando justificadas;
* Utilizar expressivamente os diversos elementos visuais (cor, representação do movimento, relações de grandeza das figuras, desenho das letras, etc.);
* Identificar os elementos que definem ou caracterizam uma forma: luz/cor, linha, superfície, volume, textura, estrutura;
* Relacionar as partes com o todo e entre si (proporções). Compreender a relação entre a forma e as suas funções;
* Compreender a relação entre a forma das coisas e os materiais e técnicas utilizadas na sua produção;
* Compreender que a forma, o peso, o material, das coisas que cria ou escolhe para o servir, deve adequar-se à medida e à forma do corpo e à maneira de as utilizar;
* Utilizar conscientemente a mistura de certas cores para obtenção de outras cores e tonalidades;
* Discriminar diversos tons de uma mesma cor;
* Exprimir-se livremente através da cor;
* Organizar os conhecimentos e experiências adquiridos sobre a cor;
* Fazer registos cromáticos;
* Tomar consciência da influência da cor na perceção da forma e do espaço;
* Conhecer valores simbólicos da cor (sinais de trânsito, normas industriais, etc.);
* Considerar a cor na construção do sentido das mensagens;
* Conhecer propriedades dos materiais;
* Caracterizar os materiais a partir da perceção das suas propriedades físicas (cor, brilho, cheiro, textura, etc.);
* Utilizar processos de medição relacionados com a natureza dos materiais e objetos a medir;
* Utilizar formas expeditas de meditação (passo, pé, palmo);
* Relacionar as propriedades dos materiais com as suas utilizações;
* Aproveitar e reciclar materiais;
* Utilizar instrumentos de medição (metro, transferidor, balança, dinamómetro, relógio, pirómetro);
* Utilizar formas expeditas de meditação (passo, pé, palmo);
* Escolher os instrumentos de medição em função das grandezas que pretende determinar;
* Considerar a relação entre as características dos materiais e as técnicas para sua transformação;
* Colaborar na planificação das diversas fases de estruturação de um trabalho;
* Preparar as condições necessárias ao trabalho a realizar (ferramentas e utensílios adequados, materiais, local de trabalho);
* Executar operações concertadas tendo em vista a obtenção do produto final;
* Reduzir o perigo de acidentes (correta utilização de máquinas e ferramentas, manutenção do local de trabalho limpo e arrumado, etc.);
* Posicionar corretamente o corpo na execução das operações técnicas.
* Identificar os vários componentes de um computador.
* Caracterizar os diferentes elementos da interface.
* Utilizar corretamente os diferentes menus.
* Reconhecer e trabalhar com os acessórios.
* Desenvolver o gosto pela escrita através da utilização do Word
* Saber ligar e desligar o computador
* Saber iniciar o processador de texto
* Visualizar a janela;
* Conhecer os elementos da janela do programa Word;
* Navegar e acionar a barra de comandos (menus) e a barra de ferramentas;
* Conhecer a função das ferramentas e comandos principais;
* Saber editar e formatar um documento;
* Saber movimentar-se num documento utilizando o rato e o teclado;
* Saber selecionar blocos de texto;
* Saber guardar um documento;
* Saber copiar e apagar texto;
* Saber inserir uma imagem ou símbolo;
* Saber formatar uma imagem;
* Saber criar um novo documento;
* Saber abrir um documento já criado;
* Saber pré-visualizar um documento antes de o imprimir;
* Saber imprimir um documento;
* Saber encerrar um documento e o Word;
* Saber copiar e colar um documento;
* Saber copiar e apagar um documento;
* Saber eliminar um documento;
* Saber limpar a reciclagem;
* Saber ligar e desligar a impressora;
* Saber colocar o papel na impressora;
* Saber “colocar” tinteiro na impressora.
* Utilizar corretamente jogos didáticos ou de recreio.
* Saber procurar informação na Internet:
* Saber utilizar os portais e os motores e busca.
* Aceder à World Wide Web.
* Entrar num motor de busca à escolha.
* Pesquisar sobre um tema dado e imprimir uma das páginas respetivas.
* Entrar na caixa de correio eletrónico.
* Ler uma mensagem recebida e imprimi-la.
* Enviar uma mensagem, anexando o texto anteriormente.
* Utilizar a plataforma da escola.

**VIDA EM CASA**

Conteúdos:

* Tarefas domésticas
* Preparação de refeições
* Autocuidados
* Cuidados com a casa
* Ocupação dos tempos livres
* Utilização de dispositivos eletrónicos

Objetivos:

* Realizar tarefas domésticas
* Preparar refeições
* Alimentar-se
* Cuidar da limpeza da casa
* Vestir-se
* Cuidar da higiene pessoal
* Manter-se ocupado durante os tempos livres em casa
* Utilizar dispositivos eletrónicos

**VIDA NA COMUNIDADE**

Conteúdos:

* Utilização de transportes e deslocações na comunidade
* Participação em atividades recreativas e de lazer na comunidade
* Capacitação para a utilização de serviços públicos da comunidade
* Interagir com a comunidade (familiares, amigos e elementos da comunidade)
* Bens e serviços

Objetivos:

* Deslocar-se na comunidade (transportes)
* Participar em atividades recreativas e de lazer na comunidade
* Utilizar serviços públicos da comunidade
* Visitar familiares e amigos
* Adquirir bens e serviços
* Interagir com elementos da comunidade

**PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES ESCOLARES**

Conteúdos:

* Cumprimento e conhecimento de regras escolares
* Deslocação para a escola
* Utilização de transportes escolares
* Deslocação dentro da escola
* Participação em atividades nas áreas comuns da escola
* Participação em atividades extracurriculares
* Organização de acordo com o horário escolar

Objetivos:

* Participar em atividades nas áreas comuns da escola
* Participar em atividades extracurriculares
* Deslocar-se para a escola (inclui transportes)
* Movimentar-se dentro da escola
* Respeitar as regras da escola que frequenta
* Organizar-se de acordo com o horário escolar

**SAÚDE E SEGURANÇA**

Conteúdos:

* Problemas de saúde ou mal-estar físico
* Serviços de emergência
* Riscos para a saúde ou para a segurança
* Abusos físicos, verbais ou sexuais

Objetivos:

* Informar os outros sobre problemas de saúde ou mal-estar físico
* Cuidar da sua saúde e bem-estar
* Saber como aceder aos serviços de emergência
* Evitar riscos para a saúde ou a para a segurança
* Proteger-se de abusos físicos, verbais ou sexuais

**ATIVIDADES SOCIAIS**

Conteúdos:

* Relações com os outros
* Direitos dos outros
* Direitos próprios
* Diálogo
* Rotinas e alterações das mesmas
* Amizades e ser amigo
* Cumprimento de regras de cortesia nos diferentes contextos sociais
* Bullying e exploração na sociedade

Objetivos:

* Estabelecer relações positivas com os outros
* Respeitar os direitos dos outros
* Manter uma conversa
* Gerir alterações de rotinas
* Fazer e manter amigos
* Comunicar com os outros em contextos sociais
* Respeitar espaços e propriedade dos outros
* Proteger-se da exploração e do bullying

**ATIVIDADES DE DEFESA DE DIREITOS**

Conteúdos:

* Preferências
* Objetivos pessoais
* Escolhas e decisões
* Autonomia pessoal
* Desejos e necessidades
* Decisões sobre o processo educativo
* Resolução de problemas e de autorregulação em casa e na comunidade

Objetivos:

* Expressar preferências
* Estabelecer objetivos pessoais
* Fazer escolhas e tomar decisões
* Desenvolver capacidade para a autonomia pessoal
* Comunicar desejos e necessidades
* Participar na tomada de decisões sobre o seu processo educativo
* Aprender a utilizar estratégias de resolução de problemas e de autorregulação em casa e na comunidade

**Atividades Laborais:**

Conteúdos:

* Contexto laboral
* Normas existentes
* Horários de trabalho
* Cumprimento e execução de tarefas
* Interações (colegas e supervisores)

Objetivos:

* Aprender e realizar as tarefas que lhe são atribuídas
* Interagir adequadamente com os colegas
* Interagir adequadamente com os supervisores
* Cumprir as normas existentes
* Cumprir os horários estabelecidos.