



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

EDUCAÇÃO

Planificação Anual 3.º ano
Curso Profissional Técnico de Desporto

Disciplina: Psicologia
Módulos 3 - Processos cognitivos, emocionais e motivacionais
Módulo 4 – Processos relacionais e comportamento profissional

Aulas previstas: 52 (44 horas)
1.º Período: 27 + 12 2.º Período: 3 3.º Período: 11

| Organizador Curricular (Temas/Conteúdos) | Aprendizagens Essenciais | Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem | Áreas de competência do perfil dos Alunos | Instrumentos de Avaliação | N.º de aulas |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------|
| Módulo 3 - Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais 1. Processos cognitivos 1.1 As capacidades cognitivas do sujeito. | Distinguir diferentes capacidades cognitivas do ser humano (atenção, concentração, perceção, aprendizagem, memória, entre outras). Clarificar o conceito de inteligência. Caracterizar a perspetiva das inteligências múltiplas de Gardner. Distinguir pensamento convergente e divergente. Diferenciar cognição e metacognição. | Elaborar, individualmente ou em grande grupo, os conceitos de atenção, concentração, perceção, aprendizagem, memória e esquecimento, a partir de textos/situações com aferição em grande grupo. Elaborar, em suporte escrito, o conceito de inteligência humana a partir da análise de texto ou chuva de ideias. Elaborar uma representação esquemática (em suporte analógico ou digital) para apresentação dos tipos de inteligência. Exemplificar a distinção entre pensamento convergente e pensamento divergente, salientando a importância deste para a criatividade. Apresentar exemplos que permitam ao | Conhecedor, Analítico, Sistematizador, Comunicador, Participativo, Respeitador do outro e da diferença (A, B, C, D, I, J) Analítico, Crítico, Organizador, Conhecedor, Comunicador (A, B, C, D, I) Conhecedor, Sistematizador, Criativo (A, B, C, D, H, I) | Grelhas de registo de intervenções (em debates e em resposta a solicitações na aula) e exposições orais (a partir de pesquisas) Fichas de trabalho (manual, caderno de atividades e outras) | 22 h (26 aulas de 50 min.) |



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

| Organizador Curricular (Temas/Conteúdos) | Aprendizagens Essenciais | Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem | Áreas de competência do perfil dos Alunos | Instrumentos de Avaliação | N.º de aulas |
|---|---|--|---|---|--------------|
| <p>2.Processos emocionais</p> <p>2.1 O conceito de inteligência emocional e suas implicações nas relações interpessoais</p> <p>2.2 Relações entre os pensamentos e as emoções</p> <p>2.2.1 Estratégias para gestão de crenças e emoções inadequadas</p> <p>3.Processos motivacionais</p> <p>3.1 O ciclo motivacional</p> <p>3.2 Tipos de motivações</p> <p>3.3 Os conceitos de expectativa e atribuição</p> | <p>Esclarecer as implicações do conceito de inteligência emocional nas relações interpessoais.</p> <p>Relacionar pensamento e emoção.</p> <p>Identificar estratégias para gestão de crenças e emoções inadequadas.</p> <p>Dizer o que se entende por motivação.</p> <p>Distinguir diferentes tipos de motivação.</p> <p>Clarificar os conceitos de expectativa e atribuição.</p> <p>Diferenciar motivação e satisfação.</p> | <p>aluno distinguir entre cognição e metacognição.</p> <p>Investigar, com base em fontes de informação em suportes diversos selecionados pelo professor, os autores de referência do conceito de inteligência emocional para clarificar os respetivos contributos, com eventual apresentação com recurso a ferramentas digitais de organização concetual.</p> <p>Apresentar um instrumento para avaliação da inteligência emocional dos alunos, de forma que estes se apercebam dos itens e das dimensões que traduzem este conceito. Recorrer a experiências da vida dos alunos para identificar eventuais crenças e emoções inadequadas ocorridas nessas situações, explorando crenças e emoções alternativas mais adequadas.</p> <p>Introduzir o conceito de motivação recorrendo à participação ativa dos alunos na identificação de situações em que a motivação é essencial para o alcance de objetivos e para a satisfação pessoal.</p> | <p>Conhecedor, Criativo, Autónimo (A, B, C, F, H, I, J)</p> <p>Analítico, Informado, Crítico, Indagador, Investigador, Sistematizador (A, B, C, D, I)</p> <p>Analítico, Informado, Crítico, Indagador, Investigador, Questionador, Sistematizador (A, B, C, D, I, J)</p> <p>Analítico, Reflexivo (B, C, F, I)</p> | <p>Produtos realizados pelos alunos (individuais, pares, grupo): mapas concetuais, desdobráveis, cartazes, apresentações em formato digital, apresentações orais</p> <p>Questões de aula</p> <p>Testes escritos</p> | |



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

EDUCAÇÃO

| Organizador Curricular (Temas/Conteúdos) | Aprendizagens Essenciais | Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem | Áreas de competência do perfil dos Alunos | Instrumentos de Avaliação | N.º de aulas |
|---|---|---|--|---|-----------------------------------|
| 3.4 Distinção entre motivação e satisfação 3.5 A pirâmide motivacional de Maslow | Apresentar os aspetos principais da teoria motivacional de Maslow e seus pressupostos. | Exemplificar as diferenças entre expectativas (ocorrem antes do comportamento e dos resultados obtidos) e atribuições (ocorrem depois), salientando a importância de ambas no processo motivacional. Utilizar a leitura de textos ou o visionamento de filmes em que se revelem as relações entre processos cognitivos, emocionais e motivacionais. | | | |
| Módulo 4 – Processos relacionais e comportamento profissional. 1. A perceção do “Eu”. 1.1. Autoconceito. 1.2. Autoestima. 1.3. Identidade pessoal positiva. 2. A perceção dos “Outros”. | Manifestar compreensão de a socialização (processo interativo e dinâmico, possibilitador da aquisição de saberes básicos e especializados) contribuir decisivamente para a integração social. Conhecer os conceitos de autoconceito e autoestima. Caracterizar a formação destes conceitos. Relacionar autoconceito e autoestima com o comportamento. Identificar estratégias para a manutenção de uma identidade pessoal e positiva. | Caracterizar o processo de socialização a partir da exploração oral reflexiva de situações vivenciadas pelos alunos (em família, na escola, nas redes sociais). Distinguir entre autoconceito e autoestima e caracterizar a sua formação. Explicar a importância da confirmação ou da infirmação do autoconhecimento. Identificar estratégias para a manutenção de uma identidade pessoal positiva. Definir o papel da cognição social na relação com o mundo social. | Analítico, Crítico, Organizador, Conhecedor, Comunicador (A, B, C, D, I) Conhecedor, Sistematizador, Criativo (A, B, C, D, H, I) Conhecedor, Criativo, Autónomo (A, B, C, F, H, I, J) Analítico, Informado, | Grelhas de registo de intervenções (em debates e em resposta a solicitações na aula) e exposições orais (a partir de pesquisas) Fichas de trabalho (manual, caderno de | 22 h (26 aulas de 50 min.) |



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA

Direção-Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Educação

Direção de Serviços da Região Norte

| Organizador Curricular (Temas/Conteúdos) | Aprendizagens Essenciais | Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem | Áreas de competência do perfil dos Alunos | Instrumentos de Avaliação | N.º de aulas |
|---|---|--|---|---|--------------|
| 2.1. Atitudes. 2.2. Impressões. 2.3. Estereótipos. 2.4. Preconceitos. 3. A perceção e a dinâmica do “Nós”. 3.1. Conceito e características dos grupos. | Definir o papel da cognição social na relação com o mundo social. Definir o conceito de atitude e refletir sobre as próprias atitudes. Conhecer o processo de formação das atitudes e os mecanismos subjacentes à sua mudança. Compreender a importância da perceção social nas relações interpessoais. Analisar a importância das primeiras impressões, das expectativas e da perceção social no estabelecimento de relações interpessoais. Definir estereótipo e preconceito e conhecer o processo da sua formação. Distinguir grupo social de outros agrupamentos sociais. | Definir atitude e refletir sobre as próprias atitudes. Conhecer o processo de formação de atitudes e os mecanismos subjacentes à sua mudança. Compreender a importância da perceção social nas relações interpessoais. Relacionar a formação das primeiras impressões com o fenómeno da categorização social. Distinguir estereótipos e preconceitos. Compreender o mecanismo interativo subjacente ao desenvolvimento dos grupos. Refletir sobre as dimensões do relacionamento e da tarefa na vida dos grupos. Compreender as leis do funcionamento de grupos e as variáveis que influenciam a interação grupal. Interpretar a dinâmica do grupo. Valorizar a importância da coesão de grupo. | Crítico, Indagador, Investigador, Sistematizador (A, B, C, D, I) Conhecedor, Crítico, Autónomo, Responsável (B, D, F, I) Analítico, Informado, Reflexivo (A, D, F, I) Colaborador, Crítico, Comunicador, Participativo, Responsável, Respeitador do outro e da diferença (B, C, E, F, J) | atividades e outras) Produtos realizados pelos alunos (individuais, pares, grupo): mapas conceituais, desdobráveis, cartazes, apresentações em formato digital, apresentações orais Questões de aula Testes escritos | |



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

EDUCAÇÃO

| Organizador Curricular (Temas/Conteúdos) | Aprendizagens Essenciais | Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem | Áreas de competência do perfil dos Alunos | Instrumentos de Avaliação | N.º de aulas |
|--|--|--|--|---------------------------|--------------|
| <p>3.2. Estrutura e funcionamento do grupo. 3.3. Normalização e conflitos.</p> <p>4. O “Nós”, o “Eu” e os “Outros”. 4.1. Conceito de liderança. 4.2. O empreendedor e a negociação social.</p> | <p>Refletir sobre as dimensões do relacionamento e da tarefa na vida dos grupos.</p> <p>Compreender as leis do funcionamento de grupos e as variáveis que influenciam a interação grupal. Interpretar a dinâmica do grupo.</p> <p>Valorizar a importância da coesão de grupo. Relacionar as pressões para a normalização com a origem de conflitos no seio dos grupos.</p> <p>Conhecer e aplicar estratégias individuais de gestão de conflitos. Discutir a legitimidade da influência, do poder e da autoridade nos grupos.</p> <p>Definir liderança e identificar as principais funções do líder. Conhecer os diversos padrões de liderança e suas repercussões no grupo. Conhecer elementos essenciais do processo de negociação na vida quotidiana e em contexto organizacional.</p> | <p>Relacionar as pressões para a normalização com a origem de conflitos no seio dos grupos.</p> <p>Conhecer e aplicar estratégias individuais de gestão de conflitos. Discutir a legitimidade da influência, do poder e da autoridade nos grupos.</p> <p>Definir liderança e identificar as principais funções do líder.</p> <p>Conhecer os diversos padrões de liderança. Refletir acerca das competências próprias para liderar/potenciar no grupo um ambiente de elevado desempenho.</p> <p>Compreender a importância da negociação na vida quotidiana, em particular em contexto organizacional.</p> <p>Conhecer elementos essenciais do processo de negociação e a sua dinâmica.</p> <p>Reconhecer a importância do</p> | <p>Analítico, Crítico, Autónimo, Participativo, Colaborador (A, B, C, D, E, F, J)</p> <p>Conhecedor, Informado, Comunicador, Organizador, Questionador, Avaliador, Autónimo (A, B, E, F, I, J)</p> | | |



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

| Organizador Curricular (Temas/Conteúdos) | Aprendizagens Essenciais | Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem | Áreas de competência do perfil dos Alunos | Instrumentos de Avaliação | N.º de aulas |
|--|---|---|---|---------------------------|--------------|
| | Reconhecer a importância do empreendedorismo na sociedade atual. Definir o perfil de um empreendedor de sucesso. | empreendedorismo na sociedade atual. Definir o perfil de um empreendedor de sucesso. | | | |