

## Cursos Profissionais

### Planificação anual de Psicologia (100h) – 10º Ano

#### 2024/2025

**Turmas: J (Técnico de Restaurante/Bar)**

**Professora: Elisabete Francisco**

#### 1 - Estrutura e Finalidades da disciplina

A disciplina de Psicologia insere-se na componente de formação científica dos cursos profissionais de nível secundário. É lecionada no 10.º ano e a sua carga horária semanal é distribuída por dois blocos de 90 minutos. Serão lecionados 133 tempos / 100 horas, distribuídas, conforme o plano de formação do curso, pelos quatro módulos seguintes:

Módulo P1 - Descobrimo a Psicologia (25 horas);

Módulo P2 - O Desenvolvimento Humano (25 horas);

Módulo P3 - Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais (25 horas);

Módulo P4 - Processos Relacionais e Comportamento Profissional (25 horas).

Esta disciplina pretende, essencialmente, desenvolver a capacidade de integrar conhecimentos diversos, aproximar estes conhecimentos de experiências de vida dos alunos e aplicá-los a uma melhor compreensão e ação sobre o mundo contemporâneo. Tem como finalidade o desenvolvimento das seguintes competências:

- **um pensamento crítico**, capaz de mobilizar conceitos específicos da Psicologia para analisar aspetos relevantes do comportamento humano, promotor dum maior sentido de si (potencialidades, dificuldades, projetos, sonhos...) e dum melhor entendimento dos outros.
- a **capacidade de trabalhar colaborativamente**, ouvindo, negociando e tomando decisões, numa preparação ativa para o exercício da cidadania numa sociedade democrática;
- uma **atitude de compreensão da diferença**, aprendendo a valorizar perspetivas diferentes das suas a partir da análise e discussão de possibilidades e cenários alternativos, mas apostados na defesa da dignidade humana e de um futuro sustentável;



	<p>participante e não participante, anamnese...):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar adequadamente métodos e técnicas de investigação à diversidade dos processos mentais e dos comportamentos em estudo.</li> </ul> <p>• <b>Psicologia – áreas de especialização</b></p> <p>- Reconhecer as áreas de especialização da psicologia aplicada: Psicologia Clínica; Psicologia da Educação; Psicologia Social e das Organizações; Psicologia do desporto...</p>	9
	<b>Módulo P2 - O Desenvolvimento Humano</b>	<b>25 horas 33 tempos</b>
	<p><b>Educação para a cidadania – maratona de cartas</b></p> <p>• <b>Conceito e fatores de desenvolvimento</b></p> <p>- Elaborar as noções de crescimento, desenvolvimento e maturação; - Aplicar o conceito de desenvolvimento na compreensão das diferentes etapas de vida dos indivíduos; - Associar as componentes inata (hereditariedade) e adquirida (meio e cultura) do desenvolvimento e do comportamento humanos, manifestando compreensão da superação da dicotomia hereditariedade-meio; - Aplicar as componentes inata e adquirida na compreensão da sua própria pessoa; - Compreender o caráter multidimensional e dinâmico do desenvolvimento humano.</p>	4 15
<p><b>2.º Período</b> De 06/01 a 04/04</p> <p>13 semanas 54 tempos de 45 minutos</p> <p><b>O módulo P2 termina no dia 23/01/2025</b></p>	<p>• <b>O ciclo de vida do desenvolvimento do ser humano</b></p> <p>- Refletir sobre a adoção de comportamentos saudáveis durante a gravidez dada a importância do desenvolvimento pré-natal; - Caracterizar cada etapa do ciclo de vida nas suas diferentes dimensões: biológica, cognitiva e socioafetiva; - Identificar as transformações na adolescência e relacioná-las com o seu desenvolvimento pessoal; - Reconhecer a existência de semelhanças e diferenças interindividuais no desenvolvimento.</p>	14
	<b>Módulo P3 - Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais</b>	<b>25 horas 33 tempos</b>

<p><b>O módulo P3 termina no dia 27/03/2025</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Processos cognitivos</b></li> <li>- Distinguir diferentes capacidades cognitivas do sujeito: atenção, concentração, perceção, aprendizagem, memória e esquecimento;</li> <li>- Associar o pensamento à atividade mental fundamental para a produção de conceito e a resolução de problemas;</li> <li>- Explorar o conceito de inteligência;</li> <li>- Identificar, a partir da exploração de problemas do quotidiano, as etapas chave para a resolução de um problema;</li> <li>- Aplicar as etapas de resolução de problemas a um problema específico;</li> <li>- Elaborar o conceito de inteligência como faculdade que contempla capacidades e aptidões diversas (teoria das inteligências múltiplas de Gardner).</li> </ul>	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inteligência emocional e gestão das emoções</b></li> <li>- Inferir que a inteligência emocional interfere nas relações interpessoais e que é um elemento fundamental da resiliência pessoal (Goleman, Mayer, e Salovey, Bar-On);</li> <li>- Compreender que as emoções e os pensamentos são interdependentes e influenciam o modo como agimos;</li> <li>- Aplicar estratégias de gestão de emoções em situações da vida pessoal e quotidiana.</li> </ul>	13
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Processos motivacionais</b></li> <li>- Explorar os conceitos de motivação, satisfação, frustração e conflito;</li> <li>- Explorar/analisar/refletir sobre situações que relacionem motivação, frustração e conflito;</li> <li>- Distinguir motivação intrínseca de motivação extrínseca;</li> <li>- Compreender que o agir, para além, de fatores cognitivos e emocionais, está associado a motivações internas ou externas que podem encontrar barreiras e incompatibilidades.</li> <li>- Articular as etapas do ciclo motivacional.</li> </ul>	10
<p><b>Módulo 4 – Fatores e processos de aprendizagem</b></p>		<p><b>25 horas 33 tempos</b></p>
<p>3.º Período De 22/04 a 12/06</p> <p>8 semanas</p> <p>28 tempos de 45 minutos</p>	<p><b>Educação para a Cidadania (atividade sobre as fake news)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>O conceito de aprendizagem:</b></li> <li>- Definir o conceito de aprendizagem;</li> <li>- Identificar fatores facilitadores e dificultadores da aprendizagem;</li> <li>- Refletir sobre estratégias de superação dos fatores de perturbação da aprendizagem;</li> </ul>	<p>4</p> <p>19</p>

<p><b>O módulo P4 termina no dia 12/06/2025</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Concluir que o condicionamento operante e a aprendizagem vicariante correspondem a formas diferentes de aprendizagem;</li><li>- Analisar as condições que contribuem para o insucesso escolar;</li><li>- Propor estratégias de superação do insucesso escolar.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Estratégias e conhecimentos que possibilitam o aprender a aprender:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar diferentes estilos de aprendizagem e posicionar-se nos mesmos;</li><li>- Aplicar as estratégias de estudo mais ajustadas às características pessoais;</li><li>- Mobilizar conhecimentos para intervir ativamente no seu contexto social;</li></ul></li></ul>	<p>10</p>
---	---	-----------

Observação: a distribuição dos tempos letivos inclui os momentos de avaliação formativa e sumativa.