



## CURSOS PROFISSIONAIS

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

2024/2025

**Turmas: M (Técnico de Desporto )**

**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;
- uma **responsabilidade pessoal e social**, que o estimula a adotar hábitos de vida promotores do bem-estar individual e coletivo e apela ao envolvimento em projetos de vida e de cidadania atentos aos anseios pessoais, mas igualmente aos dos outros e do ambiente.

## 2- Planificação

A planificação foi elaborada de acordo com as Aprendizagens Essenciais definidas para a disciplina, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e o perfil profissional de técnico de ação educativa.

O perfil profissional e o referencial de formação poderão ser consultados no catálogo nacional de qualificações da ANQEP, no sítio da Agência Nacional para a Qualificação - [www.anq.gov.pt](http://www.anq.gov.pt) (<https://catalogo.anqep.gov.pt/qualificacoesPesquisa>).

A planificação que se segue foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento Disciplinar de Filosofia em 18 de Setembro e em reunião de departamento em 25 de 2024.

Período	Aprendizagens essenciais	N.º de horas/ tempos
1.º Período De 13/09 a 17/12  13 semanas  50 tempos de 45 minutos	<b>Módulo P1 - Descobrimo a Psicologia</b>	<b>25 horas 33 tempos</b>
	<b>A. A Psicologia como ciência: objeto e métodos da psicologia</b>  - Delimitar a especificidade da psicologia como ciência: <ul style="list-style-type: none"><li>• Situar historicamente o início da Psicologia científica: Wundt e o primeiro laboratório de Psicologia Experimental;</li><li>• Definir o objeto de estudo da psicologia;</li><li>• Reconhecer a complexidade e a subjetividade do objeto de estudo da psicologia;</li></ul>	12

<p><b>O módulo P1 termina no dia 13/11/2024</b></p> <p>De 13/11 a 29/01/2025</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferenciar o objeto de estudo da psicologia de objetos de estudo de disciplinas científicas próximas: biologia, sociologia, medicina, antropologia, ciências computacionais...;</li> <li>Identificar os objetivos da psicologia;</li> </ul> <p>- Conhecer diferentes métodos e técnicas de investigação em psicologia: experimental, não experimental, quase experimental, entrevistas, questionários, observação 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>	12
	<p><b>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
	<p style="text-align: center;"><b>Módulo P2 - O Desenvolvimento Humano</b></p>	<b>25 horas 33 tempos</b>
	<p style="text-align: center;"><b>Educação para a cidadania – maratona de cartas</b></p> <p><b>A. 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 carácter multidimensional e dinâmico do desenvolvimento humano.</p>	4 15

<p><b>2.º Período</b> De 06/01 a 04/04</p> <p>12 semanas 42 tempos de 45 minutos</p> <p><b>O módulo P2 termina no dia 29/01/2025</b></p>	<p><b>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
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

De 31/01 a 02/04	<b>Módulo P3 - Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais</b>	<b>25 horas 33 tempos</b>
<p><b>O módulo P3 termina no dia 02/04/2025</b></p> <p>3.º Período De 22/04 a 13/06</p> <p>11 semanas</p> <p>40 tempos de 45 minutos</p> <p>De 02/04 a 13/06</p>	<p><b>A. Processos cognitivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p><b>B. Inteligência emocional e gestão das emoções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p><b>C. Processos motivacionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>10</p> <p>13</p> <p>10</p>
	<b>Módulo P4 – Processos relacionais e comportamento profissional</b>	<b>25 horas 33 tempos</b>
<b>O módulo P4 termina no dia</b>	<p><b>A. O processo de socialização</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender a importância da socialização (processo interativo e dinâmico, possibilitador da aquisição de saberes básicos e especializados) para a integração social;</li> <li>- Refletir sobre as atitudes pessoais e o papel dos outros na sua formação</li> </ul>	11



<p><b>13/06/2025</b></p>	<p>e desenvolvimento;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inferir que as atitudes são fundamentais para as relações sociais;</li> <li>- Relacionar a percepção social e a formação das impressões com a categorização social.</li> </ul> <p><b>B. Relações interpessoais e interação grupal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender como a interação grupal condiciona as atitudes e os comportamentos dos indivíduos.</li> <li>- Inferir que o conformismo é a forma mais frequente de interação.</li> <li>- Refletir como o inconformismo pode mudar o curso da vida dos indivíduos e da história das sociedades.</li> <li>- Indicar valências positivas do inconformismo.</li> </ul> <p><b>C. Capacidades relacionais e desempenho profissional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar que as competências pessoais e sociais condicionam o desempenho profissional.</li> <li>- Refletir sobre o papel da motivação individual para a concretização das aspirações profissionais.</li> <li>- Explicar, a partir da exploração reflexiva da Pirâmide das necessidades de Maslow, como a automotivação potencia a satisfação das necessidades de estima e autorrealização, de acordo com a Teoria da Hierarquia das Necessidades.</li> <li>- Equacionar a relação entre o desenvolvimento das competências relacionais e a qualidade do desempenho profissional.</li> </ul>	<p>11</p> <p>11</p>
--------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

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