

Cursos Profissionais

Planificação anual de Psicologia (100h) – 10º Ano 2025/2026

Turmas: H (Técnico de Restaurante/Bar)

Professora: Catarina Bravo

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 - Descobrindo a Psicologia (25 horas);

Módulo P2 - O Desenvolvimento Humano (25 horas);

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

Módulo P4 - Fatores e processos de aprendizagem (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.

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

2- Planificação

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 (<https://catalogo.anqep.gov.pt/qualificacoesPesquisa>).

A planificação seguinte foi aprovada pelo grupo disciplinar de Filosofia (410) em 1 de outubro e de departamento em 8 de outubro de 2025.

Período	Aprendizagens essenciais	N.º de horas/ tempos
1.º Período: de 15/09 a 16/12/2025 14 semanas (48 tempos de 45 minutos) O módulo P1 termina no dia	Módulo P1 - Descobrindo a Psicologia	25 horas 33 tempos
	• A Psicologia como ciência: objeto e métodos da psicologia - Delimitar a especificidade da psicologia como ciência: • Situar historicamente o início da Psicologia científica: Wundt e o primeiro laboratório de Psicologia Experimental; • Definir o objeto de estudo da psicologia; • Reconhecer a complexidade e a subjetividade do objeto de estudo da psicologia; • Diferenciar o objeto de estudo da psicologia de objetos de estudo de disciplinas científicas próximas: biologia, sociologia, medicina, antropologia, ciências computacionais...;	12

20/11/2025 1 tempo	- Identificar os objetivos da psicologia. - Conhecer diferentes métodos e técnicas de investigação em psicologia: experimental, não experimental, quase experimental, entrevistas, questionários, observação participante e não participante, anamnese...): - Aplicar adequadamente métodos e técnicas de investigação à diversidade dos processos mentais e dos comportamentos em estudo. • Psicologia – áreas de especialização - Reconhecer as áreas de especialização da psicologia aplicada: Psicologia Clínica; Psicologia da Educação; Psicologia Social e das Organizações; Psicologia do desporto...	12 9
	Módulo P2 - O Desenvolvimento Humano	25 horas 33 tempos
	Educação para a cidadania – maratona de cartas • Conceito e fatores de desenvolvimento - 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.	4 14
2.º Período: De 05/01 a 27/03/2026 11 semanas (44 tempos de 45 minutos) O módulo P2 termina no dia 6/02/2026	• O ciclo de vida do desenvolvimento do ser humano - 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.	15
	Módulo P3 - Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais	25 horas 33

		tempos
O módulo P3 termina no dia 23/04/2026 1 tempo	Processos cognitivos - Distinguir diferentes capacidades cognitivas do sujeito: atenção, concentração, perceção, aprendizagem, memória e esquecimento; - Associar o pensamento à atividade mental fundamental para a produção de conceito e a resolução de problemas; - Explorar o conceito de inteligência; - Identificar, a partir da exploração de problemas do quotidiano, as etapas chave para a resolução de um problema; - Aplicar as etapas de resolução de problemas a um problema específico; - Elaborar o conceito de inteligência como faculdade que contempla capacidades e aptidões diversas (teoria das inteligências múltiplas de Gardner).	10
	Inteligência emocional e gestão das emoções - Inferir que a inteligência emocional interfere nas relações interpessoais e que é um elemento fundamental da resiliência pessoal (Goleman, Mayer, e Salovey, Bar-On); - Compreender que as emoções e os pensamentos são interdependentes e influenciam o modo como agimos; - Aplicar estratégias de gestão de emoções em situações da vida pessoal e quotidiana.	13
	Processos motivacionais - Explorar os conceitos de motivação, satisfação, frustração e conflito; - Explorar/analisar/refletir sobre situações que relacionem motivação, frustração e conflito; - Distinguir motivação intrínseca de motivação extrínseca; - Compreender que o agir, para além, de fatores cognitivos e emocionais, está associado a motivações internas ou externas que podem encontrar barreiras e incompatibilidades. - Articular as etapas do ciclo motivacional.	11
	Módulo 4 – Fatores e processos de aprendizagem	25 horas 33 tempos
3.º Período: de 13/04 a 26/06/2026 10 semanas (40 tempos de 45 minutos)	Educação para a Cidadania (atividade sobre as <i>fake news</i>) O conceito de aprendizagem: - Definir o conceito de aprendizagem; - Identificar fatores facilitadores e dificultadores da aprendizagem; - Refletir sobre estratégias de superação dos fatores de perturbação da aprendizagem; - Concluir que o condicionamento operante e a aprendizagem vicariante correspondem a formas diferentes de aprendizagem;	4 19

<i>O módulo P4 termina no dia 26/06/2026 2 tempo</i>	- Analisar as condições que contribuem para o insucesso escolar; - Propor estratégias de superação do insucesso escolar. • Estratégias e conhecimentos que possibilitam o aprender a aprender: - Identificar diferentes estilos de aprendizagem e posicionar-se nos mesmos; - Aplicar as estratégias de estudo mais ajustadas às características pessoais; - Mobilizar conhecimentos para intervir ativamente no seu contexto social;	11
--	--	-----------

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