CURSOS PROFISSIONAIS

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

2025/2026

Turma: I (Técnico de Desporto)

Professor: Sérgio Peña

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 - 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.

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

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 08 de outubro de 2025.

Período	Aprendizagens essenciais	N. º de horas/ tempos
1.º Período: de 15/09 a 16/12 ***13 semanas*** ***(52 tempos de 45 minutos)***	**Módulo P1 - Descobrindo a Psicologia**	**25 horas 33 tempos**
	A. 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;	12

O módulo P1 termina no dia 10/11/2025	• Diferenciar o objeto de estudo da psicologia de objetos de estudo de disciplinas científicas próximas: biologia, sociologia, medicina, antropologia, ciências computacionais…; • 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. **B. 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 **A. 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 caráter multidimensional e dinâmico do desenvolvimento humano.	4 15

2.º Período: **de 05/01 a 27/03/2026** **11 semanas (44 tempos de 45 minutos)** ***O módulo P2 termina no***	**B. 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.	14

dia 26/01/2026		
	Módulo P3 - Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais	**25 horas 33 tem-pos**

3.º Período: de 13/04 a 08/06/2026 **8 semanas (32 tempos de 45 minutos)** ***O módulo P3 acaba a 13/04/2026***	**A. 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). **B. 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. **C. 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.	10 13 10
	Módulo P4 – Processos relacionais e comportamento profissional	**25 horas 33 tempos**
O módulo P4 termina no dia	**A. O processo de socialização** - Compreender a importância da socialização (processo interativo e dinâmico, possibilitador da aquisição de saberes básicos e especializados) para a integração social; - Refletir sobre as atitudes pessoais e o papel dos outros na sua formação e desenvolvimento; - Inferir que as atitudes são fundamentais para as relações sociais; - Relacionar a perceção social e a formação das impressões com a	11

8/06/2026	categorização social. **B. Relações interpessoais e interação grupal:** - Compreender como a interação grupal condiciona as atitudes e os comportamentos dos indivíduos. - Inferir que o conformismo é a forma mais frequente de interação. - Refletir como o inconformismo pode mudar o curso da vida dos indivíduos e da história das sociedades. - Indicar valências positivas do inconformismo. **C. Capacidades relacionais e desempenho profissional:** - Mostrar que as competências pessoais e sociais condicionam o desempenho profissional. - Refletir sobre o papel da motivação individual para a concretização das aspirações profissionais. - 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. - Equacionar a relação entre o desenvolvimento das competências relacionais e a qualidade do desempenho profissional.	11 11

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