

## Cursos Profissionais

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

**Turmas: K (Técnico de Cozinha/Pastelaria)**

**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 - Descobrimos 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 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](http://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
<b>1.º Período: de 15/09 a 16/12/2025</b>  <b>14 semanas</b>  <b>(48 tempos de 45 minutos)</b>  <b>O módulo P1 termina</b>	<b>Módulo P1 - Descobrindo a Psicologia</b>	<b>25 horas 33 tempos</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A Psicologia como ciência: objeto e métodos da psicologia</b></li> </ul>	12
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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> <li>• Diferenciar o objeto de estudo da psicologia de objetos de estudo de disciplinas científicas próximas: biologia, sociologia, medicina, antropologia, ciências</li> </ul> </li> </ul>	

<b>no dia 11/11/2025 1 tempo</b>	<p>computacionais...;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Psicologia – áreas de especialização</b></li> </ul> <p>- Reconhecer as áreas de especialização da psicologia aplicada: Psicologia Clínica; Psicologia da Educação; Psicologia Social e das Organizações; Psicologia do desporto...</p>	<p>12</p> <p>9</p>
	<p><b>Módulo P2 - O Desenvolvimento Humano</b></p>	<p><b>25 horas 33 tempos</b></p>
	<p><b>Educação para a cidadania – maratona de cartas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Conceito e fatores de desenvolvimento</b></li> </ul> <p>- Elaborar as noções de crescimento, desenvolvimento e maturação;</p> <p>- Aplicar o conceito de desenvolvimento na compreensão das diferentes etapas de vida dos indivíduos;</p> <p>- Associar as componentes inata (hereditariedade) e adquirida (meio e cultura) do desenvolvimento e do comportamento humanos, manifestando compreensão da superação da dicotomia hereditariedade-meio;</p> <p>- Aplicar as componentes inata e adquirida na compreensão da sua própria pessoa;</p> <p>- Compreender o caráter multidimensional e dinâmico do desenvolvimento humano.</p>	<p>4</p> <p>15</p>
<p><b>2.º Período: De 05/01 a 27/03/2026</b></p> <p><b>11 semanas (44 tempos de 45 minutos)</b></p> <p><b>O módulo P2 termina</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>O ciclo de vida do desenvolvimento do ser humano</b></li> </ul> <p>- Refletir sobre a adoção de comportamentos saudáveis durante a gravidez dada a importância do desenvolvimento pré-natal;</p> <p>- Caracterizar cada etapa do ciclo de vida nas suas diferentes dimensões: biológica, cognitiva e socioafetiva;</p> <p>- Identificar as transformações na adolescência e relacioná-las com o seu desenvolvimento pessoal;</p> <p>- Reconhecer a existência de semelhanças e diferenças interindividuais no desenvolvimento.</p>	<p>15</p>



<b>no dia 23/01/2026</b>		
	<b>Módulo P3 - Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais</b>	<b>25 horas 33 tempos</b>



<p><b>O módulo P3 termina no dia 27/03/2026</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>	11
	<p><b>Módulo 4 – Fatores e processos de aprendizagem</b></p>	<p><b>25 horas 33 tempos</b></p>
<p><b>3.º Período: de 13/04 a 9/06/2026</b></p> <p><b>9 semanas</b></p>	<p><b>Educação para a Cidadania (atividade sobre as <i>fake news</i>)</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> </ul>	<p>4</p> <p>19</p>

<p><b>(32 tempos de 45 minutos)</b></p> <p><b><i>O módulo P4 termina no dia 23/06/2026</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refletir sobre estratégias de superação dos fatores de perturbação da aprendizagem;</li> <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> <p>• <b>Estratégias e conhecimentos que possibilitam o aprender a aprender:</b></p> <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>	<p>11</p>
--	--	-----------

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