

## CURSOS PROFISSIONAIS

### Planificação anual de Psicologia (200h) – 10º Ano

**2025/2026**

**Turma: L (Técnico de Ação Educativa)**

**Professor: Sérgio Peña**

#### **1 - Estrutura e Finalidades da disciplina**

A disciplina de Psicologia (200 horas) insere-se na componente de formação científica deste curso e está organizada em 7 módulos ao longo dos 3 anos de escolaridade. Os módulos estão distribuídos da seguinte forma, conforme documento entregue pela Coordenadora dos Cursos Profissionais:

10ºano – módulos 1 (21horas); 2 (26 horas) e 3 (21 horas);

11ºano – módulos 4 (30 horas) e 5 (33 horas);

12ºano – módulos 6 (33 horas) e 7 (36 horas).

No 10º ano, a disciplina está organizada, no horário, com 3 tempos letivos semanais de 45 minutos.

Tendo em conta o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA), um aluno conhecedor das bases psicológicas do comportamento humano deve ser:

- autónomo, ao ser capaz de traçar os seus projetos pessoais e profissionais, identificando as suas necessidades e motivações, estabelecendo relações entre conhecimentos, emoções e comportamentos e adaptando-se à mudança numa lógica de aprendizagem ao longo da vida;
- competente em literacias da informação e comunicação e possuidor de um saber científico e técnico, cujo domínio sólido expresso em competências da informação e da comunicação e no uso de uma linguagem científica rigorosa lhe permite, pessoal e profissionalmente, tomar decisões conscientes e sustentadas, solidárias, adequando a ação à compreensão do outro;
- capaz de, colaborativamente, resolver problemas e de gerir projetos, argumentando, negociando e tomando decisões, mobilizando conhecimentos sobre os processos cognitivos, de desenvolvimento e de aprendizagem que enformam o comportamento humano para encontrar soluções criativas, adaptadas à mudança e a contextos sociais e profissionais distintos;

- aberto ao outro e ao mundo, por ser capaz de aceitar a diferença individual e cultural

Período	Aprendizagens Essenciais	N.º de tempos
---------	--------------------------	---------------

numa sociedade global, interagindo com empatia e tolerância, a partir da compreensão e respeito de quadros valorativos diversos, mobilizando estratégias superadoras das dificuldades, nomeadamente em situações de conflito, de trabalho em equipa e de apoio solidário ao que por razões biológicas, físicas, sociais e económicas é diferente e/ou se encontra numa situação de maior fragilidade;

- consciente do funcionamento do corpo e das suas implicações no comportamento humano, quer ao nível da compreensão da sua componente biológica, quer do contributo ativo para a inserção de populações com dificuldades específicas no mundo do trabalho.

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

## 2- Planificação

O perfil profissional referencial de formação poderá ser consultado na formação Científica do curso profissional de Ação Educativa, no catálogo nacional de qualificações da ANQEP, no sítio da Agência Nacional para a Qualificação - [www.angep.gov.pt](http://www.angep.gov.pt).

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

<p><b>1.º Período; de 15/09 a 16/12 12 semanas (36 tempos de 45 minutos)</b></p> <p><b><i>O módulo 1 termina a 18/2/2026</i></b></p>	<b>Módulo 1 – Descobrimos a Psicologia</b>	<b>21 h (28 tempos)</b>
	<p><b>Educação para a cidadania – maratona de cartas (Fim de período)</b></p>	4
	<p><b>1. Especificidade da Psicologia como ciência</b></p> <p>1.1. Reconhecer a complexidade e subjetividade dos processos mentais e do comportamento humano como objeto de estudo específico da Psicologia.</p>	2
	<p>1.2. Diferenciar o objeto de estudo da Psicologia de objetos de estudo de disciplinas científicas próximas (Biologia, Medicina, Sociologia, entre outras), salientando a sua especificidade</p>	3
	<p>1.3. Inferir a importância do estudo científico do comportamento humano.</p>	6
	<p>1.4. Aplicar adequadamente métodos (experimental, quase experimental e não experimental) e técnicas de investigação (entrevistas, questionários e observação participante e não participante) à diversidade dos processos mentais e comportamentos em estudo.</p>	6
	<p><b>2. Áreas de especialização em Psicologia</b></p> <p>2.1. Reconhecer as áreas de especialização em Psicologia</p>	7
	<b>Módulo 2 – O Desenvolvimento Humano</b>	<b>26 h (35 tempos)</b>
	<p><b>1. Conceito e fatores de desenvolvimento</b></p> <p>1.1. Aplicar os conceitos de desenvolvimento, crescimento e maturação na compreensão das diferentes etapas de vida dos indivíduos.</p>	17

<p>2.º Período: de 05/01 a 27/03/2026</p> <p>11 semanas (33 tempos de 45 minutos)</p> <p>O módulo 2 termina no dia 27/2/2026</p>	<p>1.2. Associar as componentes inata (hereditariedade) e adquirida (meio e cultura) do desenvolvimento e do comportamento e processos mentais humanos, manifestando compreensão da superação da dicotomia hereditariedade-meio.</p> <p><b>2. Etapas do desenvolvimento: período pré-natal, infância, adolescência, idade adulta e velhice.</b></p> <p>1.3. Aplicar as componentes inata e aprendida para a compreensão da sua própria pessoa e coextensivo a vida (life-span) do desenvolvimento humano.</p> <p>1.4. Relacionar bases anatómicas e fisiológicas do sistema nervoso (organização funcional do córtex) com o comportamento, dimensões (biológica, cognitiva e socioafetiva).</p> <p>2.2. Caracterizar cada etapa do ciclo de vida (infância, adolescência, adultez e velhice) nas suas diferentes dimensões (biológica, cognitiva e socioafetiva).</p> <p>2.3. Relacionar as transformações da adolescência com o seu desenvolvimento pessoal, desenvolvendo uma atitude reflexiva face ao seu “Eu”.</p> <p><b>2. Etapas do desenvolvimento: período pré-natal, infância, adolescência, idade adulta e velhice.</b></p> <p><b>3.º Período:</b></p> <p>2.1. Manifestar compreensão do carácter multidimensional de 13/04 a flexiva face ao seu “Eu”.</p> <p><b>Módulo 3 – Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais</b></p> <p><b>3.º Período:</b></p> <p>2.2. Caracterizar cada etapa do ciclo de vida (infância, adolescência, adultez e velhice) nas suas diferentes dimensões (biológica, cognitiva e socioafetiva).</p> <p>1.1. Distinguir diferentes capacidades cognitivas do ser humano, entre outras:</p> <p>1.2. Relacionar a noção de inteligência (Gardner; TIM – inteligências múltiplas) com diferentes capacidades dos indivíduos, desenvolvendo uma atitude positiva face à diversidade.</p> <p>2.2. Relacionar as transformações da adolescência com o seu desenvolvimento pessoal, desenvolvendo uma atitude reflexiva face ao seu “Eu”.</p> <p>1.3. Interpretar comportamentos humanos, e suas possíveis representações icónicas, à luz da noção de inteligências múltiplas.</p> <p>1.4. Inferir que a resolução de um problema passa pela utilização de estratégias diferentes (soluções atípicas – inovação versus domínio da lógica).</p> <p>1.5. Aplicar o pensamento divergente e o convergente na resolução de problemas do quotidiano, desenvolvendo uma atitude positiva face à complexidade e à incerteza</p>	<p>18</p> <p>18</p> <p>21 h (28 tempos)</p> <p>10</p>
--	--	---

<p>3º período de 13/04/2026 a 22/05/2026</p> <p>5 semanas (13 tempos de 45 minutos)</p>	2. Processos emocionais	
	2.1. Infer	
	<del>ir que a</del> Módulo 3 – Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais	21 h (28 tempos)
	<del>4. Processos cognitivos</del> 1.1. Distinguir diferentes capacidades cognitivas do ser, memória, entre outras).	10
	<del>Módulo 3 – Processos Cognitivos, Emocionais e Motiva</del> (28 tempos) inteligência emocional interfere nas relações interpessoais (Goleman, Mayer e Salovey, Bar-On, entre outros) e que é um elemento fundamental da resiliência pessoal. 1.2. Relacionar a noção de inteligência (Gardner, TMM outros) e que é um elemento fundamental da resiliência pessoal. 2.2. Manifestar compreensão que as emoções e os pensamentos são interdependentes e influenciam o agir.	8
	3. Processos motivacionais	
	3.1. Aplicar os conceitos de motivação, expectativa, atribuição e satisfação na compreensão dos processos motivacionais. 3.2. Distinguir as noções de motivação intrínseca da motivação extrínseca, aferindo a importância das mesmas na construção do seu percurso. 3.3. Localizar, na Pirâmide das Necessidades de Maslow, diferentes tipos de necessidades. 3.4. Explicitar o comportamento dos outros à luz da teoria motivacional de Maslow, consolidando uma atitude de tolerância face às diferenças interindividuais.	10 tempos

<p><b>O módulo 3 termina no dia 22/05/2025</b></p>	<p>inteligências múltiplas) com diferentes capacidades dos indivíduos, desenvolvendo uma atitude positiva face à diversidade.</p> <p>1.3. Interpretar comportamentos humanos, e suas possíveis representações icónicas, à luz da noção de inteligências múltiplas.</p> <p>1.4. Inferir que a resolução de um problema passa pela utilização de estratégias diferentes (soluções atípicas – inovação versus domínio da lógica).</p> <p>1.5. Aplicar o pensamento divergente e o convergente na resolução de problemas do quotidiano, desenvolvendo uma atitude positiva face à complexidade e à incerteza</p>	
	<p><b>5. Processos emocionais</b></p> <p>2.1. Inferir que a inteligência emocional interfere nas relações interpessoais (Goleman, Mayer e Salovey, Bar-On, entre outros) e que é um elemento fundamental da resiliência pessoal.</p> <p>2.2. Manifestar compreensão que as emoções e os pensamentos são interdependentes e influenciam o agir.</p>	8
	<p><b>6. Processos motivacionais</b></p> <p>3.1. Aplicar os conceitos de motivação, expectativa, atribuição e satisfação na compreensão dos processos motivacionais.</p> <p>3.2. Distinguir as noções de motivação intrínseca da motivação extrínseca, aferindo a importância das mesmas na construção do seu percurso.</p> <p>3.3. Localizar, na Pirâmide das Necessidades de Maslow, diferentes tipos de necessidades.</p>	10 tempos



	3.4. Explicitar o comportamento dos outros à luz da teoria motivacional de Maslow, consolidando uma atitude de tolerância face às diferenças individuais.	
<b>2.º Período: de 05/01 a</b>	<b>2. Etapas do desenvolvimento: período pré-natal, infância, adolescência, idade adulta e velhice.</b>	<b>18</b>

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





<p><b>27/03/2025</b> <b>13 semanas</b> <b>(37 tempos de 45 minutos)</b></p> <p><b>O módulo 2 termina no dia 27/02/2026</b></p>	<p>2.1. Manifestar compreensão do caráter multidimensional e coextensivo à vida (life-span) do desenvolvimento humano.</p> <p>2.2. Caracterizar cada etapa do ciclo de vida (infância, adolescência, adultez e velhice) nas suas diferentes dimensões (biológica, cognitiva e socioafetiva).</p> <p>2.3. Relacionar as transformações da adolescência com o seu desenvolvimento pessoal, desenvolvendo uma atitude reflexiva face ao seu “Eu”.</p>		
	<p><b>Módulo 3 – Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais</b></p>	<p><b>21 h</b> <b>(28 tempos)</b></p>	
	<p><b>1. Processos cognitivos</b></p> <p>1.1. Distinguir diferentes capacidades cognitivas do ser, memória, entre outras).</p> <p>1.2. Relacionar a noção de inteligência (Gardner; TIM – inteligências múltiplas) com diferentes capacidades dos indivíduos, desenvolvendo uma atitude positiva face à diversidade.</p> <p>1.3. Interpretar comportamentos humanos, e suas possíveis representações icónicas, à luz da noção de inteligências múltiplas.</p> <p>1.4. Inferir que a resolução de um problema passa pela utilização de estratégias diferentes (soluções atípicas – inovação versus domínio da lógica).</p> <p>1.5. Aplicar o pensamento divergente e o convergente na resolução de problemas do quotidiano, desenvolvendo uma atitude positiva face à complexidade e à incerteza</p>	<p>10</p>	
<p><b>3.º Período:</b> <b>de 13/04 a 05/06/2023</b> <b>8 semanas</b> <b>(20 tempos de 45 minutos)</b></p> <p><b>O módulo 3 termina no dia 15/05/2026</b></p>	<p><b>2. Processos emocionais</b></p> <p>2.1. Inferir que a inteligência emocional interfere nas relações interpessoais (Goleman, Mayer e Salovey, Bar-On, entre outros) e que é um elemento fundamental da resiliência pessoal.</p> <p>2.2. Manifestar compreensão que as emoções e os pensamentos são interdependentes e influenciam o agir.</p>	<p>8</p>	



	<p><b>3. Processos motivacionais</b></p> <p>3.1. Aplicar os conceitos de motivação, expectativa, atribuição e satisfação na compreensão dos processos motivacionais.</p> <p>3.2. Distinguir as noções de motivação intrínseca da motivação extrínseca, aferindo a importância das mesmas na construção do seu percurso.</p> <p>3.3. Localizar, na Pirâmide das Necessidades de Maslow, diferentes tipos de necessidades.</p> <p>3.4. Explicitar o comportamento dos outros à luz da teoria motivacional de Maslow, consolidando uma atitude de tolerância face às diferenças interindividuais.</p>	10 tempos
--	--	-----------

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