



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA CAPARICA
PLANIFICAÇÃO ANUAL- 2020-2021
CURSO/CICLO: TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA
DISCIPLINA: PSICOLOGIA
ANO: 1º



Semestres	Nº de aulas Previstas
1º	46
2º	46
TOTAL	92

DOMÍNIO/TEMA/UFCD	SUBDOMÍNIO/SUBTEMA	Nº DE AULAS
Módulo 1 - Crescer e desenvolver-se	<p>Objetivos</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Definir e distinguir crescimento, maturação e desenvolvimento;• Definir e distinguir os conceitos de inato e de adquirido;• Identificar as componentes inatas e as componentes adquiridas da pessoa que é;• Identificar e descrever as principais características das etapas do ciclo da vida humana;• Explicar as semelhanças e as diferenças de desenvolvimento entre os seres humanos;• Compreender o processo de desenvolvimento ao longo da vida;- Explicar as transformações biológicas e psicológicas da adolescência;• Identificar e explicar o papel que, no desenvolvimento, podem ter a família, a escola, o grupo de pares, o trabalho, etc. <p>Identificar características do sistema nervoso central, em particular o cérebro, os neurónios e as sinapses;</p> <ul style="list-style-type: none">• Especificar as particularidades do cérebro humano, tendo em conta as especificidades dos hemisférios;	40 21 de setembro até 5 de janeiro

- Analisar a relação entre o cérebro humano e a capacidade de aprendizagem.

Conteúdos:

1. Leitura do desenvolvimento do ser humano segundo a Psicologia - Componente do inato (transmissão genética e hereditariedade): o biológico

- Componente do adquirido (meio): o social - Conceitos de crescimento, maturação e desenvolvimento

- O ciclo de vida humana: a infância, a adolescência, a idade adulta e a velhice

- Principais características e alterações nas diversas etapas da vida

2. O Sistema Nervoso Central - Cérebro, neurónio e sinapse

- Características específicas do sistema nervoso face aos outros sistemas do organismo

- Zonas cerebrais e suas principais funções

3. O desenvolvimento e comportamento do adolescente

- Transformações físicas e efeitos psicológicos

- Sexualidade na adolescência - Comportamentos de risco, protecção e prevenção: consumo e abuso de estupefacientes, doenças sexualmente transmitidas, gravidez na adolescência, etc.

<p>Módulo 2 - Pensar, sentir e agir</p>	<p>Objetivos</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Compreender o dinamismo dos processos cognitivos e distinguir entre cognição e metacognição; • Compreender o conceito de inteligência na sua abordagem mais operacional com vista à resolução de problemas; • Compreender a lógica da resolução de problemas na sequência apreensão, transformação e elaboração de informação; • Definir e valorizar os conceitos de lógica, intuição e incerteza associados à resolução de problemas; - Distinguir afectos, emoções e sentimentos; • Conhecer o conceito de inteligência emocional e a sua importância para compreender o comportamento humano, em particular nas situações de relacionamento interpessoal e profissional; • Melhorar o auto-conhecimento, controlo e gestão emocional; o Identificar e assumir emoções e sentimentos; o Controlar e gerir as próprias emoções; o Expressar emoções aos outros: desenvolvimento das aptidões sociais (lidar com crítica e elogios, expressar desacordo, etc.); o Reconhecer as emoções dos outros: desenvolvimento da empatia • Identificar estratégias para gestão de crenças e emoções inadequadas, articulando com situações do quotidiano dos alunos; - Definir e distinguir os conceitos de motivação e interesse; 	<p>52</p> <p>11 de janeiro até 25 de maio</p>
--	---	---

- Distinguir e compreender a natureza das diversas motivações, a partir do modelo de Maslow;
- Explorar e formular motivações e interesses próprios, de natureza pessoal e vocacional;
- Identificar situações de conflito de interesses e reflectir acerca da importância da satisfação e da frustração na determinação do comportamento humano;
- Compreender a natureza dos objectivos e distingui-los de intenções;
- Conhecer os mecanismos de formulação de objectivos a partir dos critérios SMART;
- Conhecer o processo e identificar os principais problemas na formulação de objectivos para si e para os outros;
- Identificar as principais variáveis associadas ao estabelecimento de objectivos determinantes da acção.

Conteúdos:

1. Pensar

1.1 A distinção entre cognição e meta-cognição

1.2. O conceito de inteligência

1.2.1. Recepção e organização da informação

1.2.2. A inteligência e a capacidade de resolver problemas

1.3. Resolução de Problemas

1.3.1. Apreensão, processamento perceptivo e mnésico da informação

1.3.2. Transformação e relacionamento da informação

1.3.3. Elaboração e produção da resposta

1.3.4. A lógica, a intuição e a incerteza

2. Sentir

2.1. Afectos, emoções e sentimentos

2.2. O conceito de inteligência emocional e suas implicações nas relações interpessoais

	<p>2.2.1. O auto-controlo e a autenticidade na expressividade facial / corporal</p> <p>2.2.2. As relações em contexto interpessoal e informal (cumplicidade, convivência, sociabilidade,...)</p> <p>2.2.3. As relações profissionais e formais (lidar com a crítica e com o elogio, a auto-confiança, a benevolência, a discordância, ...)</p> <p>2.2.4. A empatia</p> <p>2.3. Estratégias para gestão de crenças e emoções inadequadas</p> <p>3. Agir</p> <p>3.1. Motivações e interesses</p> <p>3.1.1. A natureza das motivações: a Pirâmide de Maslow</p> <p>3.1.2. Auto-exploração de interesses pessoais e vocacionais</p> <p>3.1.3. Conflitos de interesses e frustração</p> <p>3.2. Formulação de objectivos</p> <p>3.2.1. Intenções e objectivos</p> <p>3.2.2. Objectivos SMART</p> <p>3.2.3. Auto e hetero-estabelecimento de objectivos</p> <p>3.3. Objectivos e motivação</p> <p>3.3.1. Especificidade</p> <p>3.3.2. Grau de dificuldade e desafio</p> <p>3.3.3. Proximidade no tempo</p> <p>3.3.4. Auto-eficácia</p> <p>3.3.5. Feedback e auto-regulação</p>	
--	--	--

