

Disciplina: **PSICOLOGIA**

Ano: **1.º**

Curso: Profissional Técnico de Desporto

Ano Letivo: **2024-2025**

MÓDULOS (Ponderação)	CONTEÚDOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS *50min	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO (PRI)
Módulo 1: Descobrir a Psicologia	<p>Especificidade da Psicologia como ciência:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a complexidade e subjetividade dos processos mentais e do comportamento humano como objeto de estudo específico da Psicologia. - Diferenciar o objeto de estudo da Psicologia de objetos de estudo de disciplinas científicas próximas (Biologia, Medicina, Sociologia, entre outras), salientando a sua especificidade. - Inferir a importância do estudo científico do comportamento humano. - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Delimitar, em discurso argumentativo oral ou escrito, o centro de interesse da Psicologia a partir da análise de texto e/ou imagens associados à interrogação ou chuva de ideias (expressar tomadas de posição e construir argumentos e contra-argumentos). - Elaborar um mapa conceitual (em suporte analógico ou digital) ilustrativo da especificidade da Psicologia. - Investigar, com base em fontes de informação em suportes diversos, os objetos de estudo da Psicologia e ciências próximas, para elaborar registo escrito ilustrativo da especificidade do objeto da Psicologia. - Identificar mitos e incorreções, em crenças e convicções recolhidas pelos alunos, sobre o comportamento humano, veiculadas por amigos, vizinhos, meios de comunicação tradicionais e internet. - Refletir, a partir de exemplos fornecidos pelo professor, sobre a adequação de métodos e técnicas a situações concretas de estudo de comportamentos e processos mentais. 	<p>Analítico Comunicador (A, B, C, E, I)</p> <p>Conhecedor Sistematizador Criativo (A, B, D, H, I)</p> <p>Analítico Crítico Organizador Indagador Investigador Questionador (A, B, C, D, I)</p> <p>Reflexivo Informado Crítico (A, B, C, D)</p> <p>Analítico Reflexivo Conhecedor (A, C, D, I)</p> <p>Analítico Crítico Informado Sistematizador (A, B, D, I)</p> <p>Conhecedor Autónomo Criativo Comunicador (A, B, E, F, H, I)</p>	<p>1.º semestre</p> <p>30 aulas (25 Horas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos; - Fichas de trabalho; - Trabalho autónomo; - Questões-aula; - Organização dos materiais; - Participação em projetos/ trabalho individual; - Trabalho de grupo e/individual; - Apresentações orais (individuais e/ou em grupo); - Debates;

	<p>Áreas de Especialização da Psicologia Aplicada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer as áreas de especialização em Psicologia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar, reflexivamente, com base em investigação em fontes de informação em suportes diversos, as áreas de especialização em Psicologia Aplicada, estabelecendo, sempre que possível, uma relação com a área do respetivo Curso Profissional. - Produzir materiais (desdobráveis, recurso para difusão nas páginas da escola/Biblioteca Escolar, entre outros), em suporte analógico ou digital, para divulgar na comunidade educativa, nomeadamente nas turmas de anos terminais de ciclo (9.º e 12.º anos) das áreas de especialização, cruzando sempre que possível, com outros cursos, adequando a comunicação aos destinatários. 			<ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de registo/observação.
--	--	---	--	--	--

MÓDULOS (Ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS *50min	PRI
Módulo 2: O Desenvolvimento Humano	<p>Conceitos e Fatores de Desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar os conceitos de desenvolvimento, crescimento e maturação na compreensão das diferentes etapas de vida dos indivíduos. - 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. - Aplicar as componentes inata e aprendida para a compreensão da sua própria pessoa. - Relacionar bases anatómicas e fisiológicas do sistema nervoso humano (organização funcional do córtex) com o comportamento. <p>Etapas do Desenvolvimento Período Pré-natal, Infância, Adolescência, Idade Adulta e Velhice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manifestar compreensão do caráter multidimensional e coextensivo à vida (life-span) do desenvolvimento humano. - Caracterizar cada etapa do ciclo de vida (infância, adolescência, adultez e velhice) nas suas diferentes dimensões (biológica, cognitiva e socioafetiva). - Relacionar as transformações da adolescência com o seu desenvolvimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar as noções de desenvolvimento, crescimento e maturação por associação dos mesmos a diferentes etapas de vida dos indivíduos, com justificação escrita da associação realizada. - Mobilizar os conceitos adquiridos para, a partir da observação de imagens ou vídeos representativos de comportamentos, distinguir, em debate oral argumentativo, os inatos dos adquiridos, numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar. - Identificar, reflexivamente, na sua própria história pessoal, o contributo dos fatores biológicos e aprendidos e o cruzamento entre os dois fatores, e posterior registo escrito. - Associar comportamentos humanos identificados pelo professor às suas bases neurofisiológicas, a partir de pesquisa guiada, e eventual apresentação com recurso a ferramentas digitais de organização concetual. - Elaborar um mapa concetual (em suporte analógico ou digital) que estabeleça a relação entre as áreas corticais e as funções cognitivas. 	<p>Conhecedor Crítico Analítico (A, B, C, D, I)</p> <p>Conhecedor Reflexivo Crítico Comunicador Participativo Respeitador do outro e da Diferença (A, B, C, I, J)</p> <p>Comunicador Analítico Reflexivo (A, B, C, D, F, I, J)</p> <p>Investigador Conhecedor Sistematizador Autônomo Criativo Comunicador (A, B, D, E, H, I)</p> <p>Conhecedor Organizador Criativo (A, B, C, D, H, I, J)</p> <p>Colaborador Comunicador Analítico Indagador Sistematizador (B, C, D, E, F, I, J)</p> <p>Sistematizador Analítico Crítico (A, B, C, D, I)</p> <p>Conhecedor Analítico Reflexivo (A, B, C, F, I, J)</p>	<p>1.º semestre</p> <p>36 aulas (30 horas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos; - Fichas de trabalho; - Trabalho autónomo; - Questões-aula; - Organização dos materiais; - Participação em projetos/ trabalho individual; - Trabalho de grupo e/individual; - Apresentações orais (individuais e/ou em grupo); - Debates; - Grelhas de registo/ observação.

	<p>peçoal, desenvolvendo uma atitude reflexiva face ao seu “Eu”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manifestar compreensão tolerante de si e do outro a partir do reconhecimento da existência de semelhanças e de diferenças interindividuais no desenvolvimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar (em texto informativo ou literário, colagens, BD, entre outros) uma imagem estereotipada de adolescente e comparar com a auto perceção que cada aluno tem de si. - Aplicar uma lista de verificação na autoanálise das diferenças e semelhanças no processo de desenvolvimento individual, com reflexão oral de aspetos seleccionados pelo aluno. 	<p>Conhecedor Analítico Crítico (A, B, C, F, I, J)</p>		
--	---	---	---	--	--

MÓDULOS (Ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS *50min	PRI
Módulo 3: Processos Cognitivos, Emocionais e Motivacionais	<p>Processos Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distinguir diferentes capacidades cognitivas do ser humano (atenção, concentração, percepção, aprendizagem, memória, entre outras). - Relacionar a noção de inteligência (Gardner; TIM – inteligências múltiplas) com diferentes capacidades dos indivíduos, desenvolvendo uma atitude positiva face à diversidade. - Interpretar comportamentos humanos, e suas possíveis representações icónicas, à luz da noção de inteligências múltiplas. - Inferir que a resolução de um problema passa pela utilização de estratégias diferentes (soluções atípicas – inovação versus domínio da lógica). - Aplicar o pensamento divergente e o convergente na resolução de problemas do quotidiano, desenvolvendo uma atitude positiva face à complexidade e à incerteza. <p>Processos emocionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Manifestar compreensão que as emoções e os pensamentos são interdependentes e influenciam o agir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar, individualmente ou em grande grupo, os conceitos de atenção, concentração, percepção, aprendizagem, memória e esquecimento, a partir de textos selecionados com aferição em grande grupo. - Elaborar, em suporte escrito, o conceito de inteligência humana a partir da análise de texto ou chuva de ideias com aplicação de regras de definição de conceitos. - Elaborar uma representação esquemática (em suporte analógico ou digital) para apresentação dos tipos de inteligência. - Conceber um jogo para identificar os tipos de inteligência múltipla a partir de representações icónicas. Investigar exemplos/histórias/casos (em peças jornalísticas, vídeos online e textos selecionados pelo professor) para distinguir o pensamento divergente do pensamento convergente. - Identificar, reflexivamente, as soluções mais ajustadas perante um conjunto de problemas da vida diária ou em situações/ casos relatados na imprensa ou redes sociais. - Investigar, com base em fontes de informação em suportes diversos selecionados pelo professor, os autores de referência do conceito de inteligência emocional para clarificar os respetivos contributos, com eventual apresentação com recurso a ferramentas digitais de organização concetual. - Identificar, na vida pessoal e/ou em casos mediáticos, situações ilustrativas da relação entre emoções e 	<p>Conhecedor Analítico Sistematizador Comunicador Participativo Respeitador do outro e da diferença (A, B, C, D, I, J)</p> <p>Analítico Crítico Organizador Conhecedor Comunicador (A, B, C, D, I)</p> <p>Conhecedor Sistematizador Criativo (A, B, C, D, H, I)</p> <p>Conhecedor Criativo Autônomo (A, B, C, F, H, I, J)</p> <p>Analítico Informado Crítico Indagador Investigador Sistematizador (A, B, C, D, I)</p> <p>Conhecedor Analítico Crítico Informado Reflexivo (A, B, C, D, F, I)</p> <p>Analítico Informado Crítico Indagador Investigador Questionador Sistematizador (A, B, C, D, I, J)</p> <p>Analítico Reflexivo (B, C, F, I)</p>	<p>2.º semestre</p> <p>36 aulas (30 horas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos; - Fichas de trabalho; - Trabalho autónomo; - Questões-aula; - Organização dos materiais; - Participação em projetos/ trabalho individual; - Trabalho de grupo e/individual; - Apresentações orais (individuais e/ou em grupo); - Debates; - Grelhas de registo/ observação.

	<p>Processos motivacionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar os conceitos de motivação, expectativa, atribuição e satisfação na compreensão dos processos motivacionais. - Distinguir as noções de motivação intrínseca da motivação extrínseca, aferindo a importância das mesmas na construção do seu percurso. - Localizar, na Pirâmide das Necessidades de Maslow, diferentes tipos de necessidades. - Explicitar o comportamento dos outros à luz da teoria motivacional de Maslow, consolidando uma atitude de tolerância face às diferenças interindividuais. 	<p>pensamentos (seleção do parceiro amoroso, opção pela carreira profissional, entre outros).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar, em suporte escrito, os conceitos de motivação, expectativa, atribuição e satisfação, a partir de textos selecionados com aferição em grande grupo. - Aplicar os conceitos por associação dos mesmos a situações da vida pessoal, com justificação escrita da associação realizada. - Construir, de acordo com a Teoria da Hierarquia das Necessidades, uma pirâmide a partir de um conjunto de necessidades diversificadas disponibilizadas pelo professor. - Explorar alguns casos (como Bobby Sands, Luati Beirão, Gabrielle Andersen-Scheiss, Cristiano Ronaldo, Gandhi) à luz da teoria motivacional de Maslow. 	<p>Conhecedor Analítico Sistematizador Participativo Respeitador do outro e da Diferença (A, B, C, D, I)</p>		
--	---	--	---	--	--

MÓDULOS (Ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS *50min	PRI
Módulo 4: Fatores e Processos de Aprendizagem	<p>Aprendizagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inferir que a aprendizagem implica mudanças estáveis no comportamento e conhecimento e depende de múltiplos fatores. - Incluir, na vida quotidiana e em contextos diversos (por exemplo, em casa e na escola), condições facilitadoras da aprendizagem (como, por exemplo, a atenção). - Superar, na vida diária e em vários espaços (por exemplo, em casa, na escola, no local de estágio), fatores perturbadores da aprendizagem (por exemplo, a desmotivação). - Inferir que o reforço (Skinner; condicionamento operante) e a modelação (Bandura; aprendizagem vicariante) correspondem a formas diferentes de aprender. <p>Analisar as condições que contribuem para o insucesso escolar. Propor estratégias de superação do insucesso escolar.</p> <p>Aprender a Aprender:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar, tendo por referência Kolb, Honey e Mumford, as preferências pessoais para aprender (por exemplo, preferir envolver-se ativamente nas experiências ou preferir ponderar mais sobre os seus resultados). 	<ul style="list-style-type: none"> - Associar o conceito de aprendizagem a comportamentos da vida pessoal, familiar e escolar (como usar talheres, cumprimentar, apanhar um transporte, responder a uma questão dum professor) com justificação da associação efetuada. - Construir, em sistema analógico ou digital, um mapa concetual (ou infografia) relativo aos fatores facilitadores e dificultadores de aprendizagem, a partir de investigação em fontes de informação em suportes diversos fornecidos pelo professor. - Refletir, argumentativamente, em suporte oral ou escrito, a partir de situações do quotidiano, sobre as estratégias de superação dos fatores de perturbação da aprendizagem. - Discutir, argumentativamente, sobre situações da vida real em que o reforço e a modelação contribuíram para a sua aprendizagem. - Discutir, a partir de casos concretos na turma ou em turmas de anos letivos anteriores, situações perturbadoras do sucesso escolar. - Investigar (em jornais e revistas da especialidade, vídeos online identificados pelo professor) soluções para promoção do sucesso escolar (como maior atenção, técnicas para registo de apontamentos, sínteses, gestão do tempo, motivação), com apresentação oral de soluções. - Construir, em sistema analógico ou digital, tabelas sistematizadoras de estratégias e técnicas referenciadas e respetiva descrição e alcance. - Identificar as características do seu próprio estilo de aprendizagem e aplicar o mesmo na aquisição de um 	<p>Conhecedor Analítico Comunicador (A, B, C, E, I)</p> <p>Conhecedor Organizador Comunicador Criativo Autônomo (A, B, C, D, H, I)</p> <p>Conhecedor Reflexivo Crítico Analítico Autônomo Responsável (B, C, D, F, G, I)</p> <p>Analítico Crítico Reflexivo (B, C, D, E, F, I)</p> <p>Conhecedor Crítico Participativo Respeitador do outro e da diferença Comunicador (A, B, C, D, E, F, I)</p> <p>Analítico Investigador Informado Crítico Questionador Sistematizador (A, B, C, D, I)</p> <p>Conhecedor Criativo Autônomo (A, B, C, H, I)</p> <p>Analítico Informado Crítico Reflexivo Sistematizador (A, B, C, D, I)</p>	<p>2.º semestre</p> <p>18 aulas (15 horas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos; - Fichas de trabalho; - Trabalho autónomo; - Questões-aula; - Organização dos materiais; - Participação em projetos/ trabalho individual; - Trabalho de grupo e/individual; - Apresentações orais (individuais e/ou em grupo); - Debates; - Grelhas de registo/ observação.

	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar as estratégias de estudo mais ajustadas às características pessoais em diferentes contextos de aprendizagem (na sala de aula e no estudo autónomo), autorregulando o seu comportamento e compreendendo a diversidade do outro. - Mobilizar conhecimentos para intervir ativamente no seu contexto social, consciencializando-se que o seu papel de cidadão pode ser assumido de diferentes formas. 	<p>conhecimento/capacidade a aprender, com avaliação reflexiva dos resultados num diário de reflexão.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar, individualmente, uma lista de verificação, para autorregulação da respetiva aprendizagem tendo em conta fatores facilitadores, de reforço e modelação e estratégias de aprendizagem. <p>Produzir, em grupo, um poster científico, elaborado em sistema analógico ou digital, para apresentar à comunidade escolar as melhores opções de otimização da aprendizagem.</p>	<p>Conhecedor Sistematizador Criativo Autónomo (A, B, C, D, I)</p> <p>Conhecedor Sistematizador Criativo Autónomo Participativo (A, B, C, E, F, H, I, J)</p>		
--	---	---	--	--	--