Departamento de Ciências Sociais e Humanas

Desenvolvimento Pessoal e Social I Planificação Semestral

Planificação Semestral: 5º ano

A partir desta disciplina ambiciona-se a promoção do desenvolvimento integral dos alunos, ao reforçar as competências pessoais, sociais e cívicas. A mesma rege-se em articulação com os princípios do ***Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*** e com as àreas temáticas de **Cidadania e Desenvolvimento.**

Linhas orientadoras:

- Autonomia e responsabilidade.
- Bem estar, saúde e ambiente.
- Cidadania e participação democrática.
- Relacionamento Interpessoal e empatia.
- Pensamento crítico e criativo.

Unidade Temática	Áreas de Conteúdo	Competência/Saberes	Estratégias de Aprendizagem	Avaliação
Autoconhecimento e Autoestima	1 – Quem sou eu? Valores, interesses e talentos. 2 – Autoimagem e autoestima.	1 – Identifica os seus gostos, talentos e interesses. - Reconhece valores pessoais e familiares.	- Debates em grupo. - Construção do mural “somos único”. - Elaboração do seu diário das emoções.	- Observação direta do professor. - Apresentação oral.

	3 – Lidar com as emoções básicas (alegria, medo, raiva e tristeza).	- Partilha aspetos da sua identidade com respeito pelos outros. 2 – Reconhece qualidades e pontos a melhorar. - Demostra atitudes de valorização pessoal. - Respeita diferenças físicas e emocionais nos colegas. 3 – Identifica emoções em si e nos outros. - Expressa emoções de forma adequada. - Utiliza estratégias simples para lidar com frustração raiva ou medo.		
Integração e Relações Interpessoais	1 – Fazer novos amigos. 2 - Regras de convivência. 3 – Cooperação e respeito pelas diferenças.	1 – Inicia conversas e interações com colegas de forma respeitosa. – Cria laços de amizade baseados em confiança e partilha. – Identifica comportamentos que favorecem ou dificultam amizades. 2 – Reconhece e cumpre as regras da turma e da escola.	- Jogos de cooperação. - Histórias ilustradas. - Role-play de situações sociais.	- Registo de participação e trabalho colaborativo. - Reflexões a pares. - Fichas de trabalho - Observação contínua do comportamento.

		- Participa na construção de regras coletiva. - Respeita normas de comportamento em diferentes contextos (sala, recreio, atividades). 3 – Trabalha em equipa de forma colaborativa. - Valoriza e respeita opiniões, origens e características diferentes. - Contribui para resolver conflitos de forma justa e pacífica.		
Organização e Hábitos de Estudo	1 – Como organizar o caderno e a mochila. 2 – Gestão de tempo (tarefas escolares e lazer). 3 – Técnicas de concentração e memorização.	1 – Mantém o caderno e material escolar organizados. – Seleciona e transporta apenas o material necessário. – Reorganiza o espaço de estudo quando necessário. 2 – Planeia tarefas diárias e semanais. - Distribui o tempo entre estudo, lazer e descanso. - Cumpre prazos de forma autónoma ou com orientação mínima.	- Oficinas práticas. - Construção de um "Plano de estudos". - Identificar desafios semanais.	- Observação direta. - Verificação da organização (mochila e cadernos). - Autoavaliação. - Registo de tarefas.

		3 – Aplica técnicas básicas de concentração. - Utiliza estratégias de memorização (resumos, esquemas). - Avalia a eficácia das técnicas usadas.		
Bem-Estar Pessoal	1 – Sono e rotinas saudáveis. 2 – Alimentação equilibrada. 3 – Importância do exercício físico.	1 – Identifica a importância do sono para a saúde e aprendizagem. - Organiza horários para dormir e acordar de forma regular. - Aplica rotinas diárias que favorecem o descanso adequado. 2 – Reconhece os grupos alimentares e sua função. - Faz escolhas alimentares equilibradas no dia a dia. - Planeia refeições simples e saudáveis com autonomia. 3 – Participa em atividades físicas regulares. - Compreende os benefícios para o corpo e a mente. - Adota hábitos de atividade física de forma segura.	- Debates simples. - Registo de hábitos semanais. - Sessões práticas com convidado.	- Registo de alimentação semanal. - Diário e registo de rotinas. - Discussão em grupo.

Gestão de Conflitos	1 – O que é um conflito? 2 – Formas de o resolver sem violência. 3 – Pedir ajuda quando necessário.	1 – Reconhece situações de conflito no dia a dia. - Identifica diferentes tipos de conflitos (entre pares, grupo, escola). - Diferencia conflito de agressão ou bullying. 2 – Aplica estratégias de resolução pacífica (diálogo, negociação, compromisso). - Participa ativamente na resolução de conflitos em grupo. - Mantém atitudes de respeito e empatia durante conflitos. 3 – Reconhece quando um conflito excede a sua capacidade de resolução. - Solicita apoio a adultos ou colegas de forma adequada. - Participa em processos de resolução com orientação quando necessário.	- Jogos de mediação. - Dramatizações. - Construção de regras coletivas.	-Trabalho escrito/panfletos informativos. - Autoavaliação.
Competências Sociais	1 - Escuta ativa. 2 – Dizer “não” de forma assertiva. 3 – Ajudar os outros a pedir ajuda.	1 – Presta atenção às falas dos colegas e adultos. - Mostra compreensão do que é dito, reagindo de forma adequada.	- Jogos digitais. - Trabalho de pesquisa.	- Observação direta. - Trabalho de exploração. - Reflexão individual

		- Demonstra interesse e respeito pelas opiniões dos outros. 2 – Expressa opiniões, desejos e limites de forma clara e respeitosa. - Recusa pedido ou comportamentos indesejados sem agressividade. - Mantém a autoestima ao dizer "não". 3 – Incentiva colegas a procurar apoio quando necessário. - Demonstra empatia. - Orienta os colegas na forma de pedir ajuda adequada.		

Avaliação

Descritores	**Ponderação**
Conhecimentos (Saber) • Explica os princípios fundamentais de cada domínio em estudo. • Reflete sobre os próprios valores, preconceitos e estereótipos e como estes influenciam o comportamento. • Explica a importância do respeito pelas diferenças individuais e culturais. • Reconhece a influência das escolhas pessoais e ações na vida coletiva e no bem estra próprio e dos outros. • Explica como a organização pessoal e hábitos saudáveis impactam o desempenho escolar e social.	**30%**

Capacidades (Saber Fazer) • Demonstra capacidade para planear, organizar e concluir tarefas de forma autónoma. • Seleciona estratégias de estudo e organização adequadas. • Identifica e gere emoções próprias e dos outros em diferentes situações. • Aplica técnicas de resolução de conflitos de forma pacífica. • Demonstra escuta ativa e assertividade nas interações. • Contribui para o trabalho em grupo, promovendo colaboração e apoio mútuo. • Lida de forma adequada com situações de stress, frustração ou pressão social.	**35%**
Atitudes (Saber ser) • Valoriza a dignidade humana, o respeito e os direitos de todos. • Demonstra empatia e aprecia a diversidade cultural individual. • Respeita regras de convivência e compromissos assumidos. • Exerce cidadania ativa em sala de aula e na escola. • Montra confiança na sua capacidade de gerir desafios e conflitos. • Mantém consistência na aplicação de hábitos de estudo, saúde e bem estar. • Aprecia e aceira desafios para a resolução de problemas sociais e pessoais.	**35%**
Total	**100%**