Departamento de Ciências Sociais e Humanas

Desenvolvimento Pessoal e Social I Planificação Semestral

Planificação Semestral: 6º 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
Identidade e Projeto Social	1 - Quem quero ser? 2 - Forças e fragilidades pessoais. 3 - Definir pequenas metas para o ano letivo.	1- Reflete sobre a própria identidade, valores e interesses. - Expressa de forma clara as suas ideias sobre o próprio futuro e objetivos pessoais.	-Construção de portefólio; exercícios de autoavaliação; roda das qualidades.	-Autoavaliação escrita/oral (metas, sonhos, progressos).

		- Compara aspirações pessoais com experiências e exemplos de outras pessoas. 2 - Identifica pontos fortes e fracos em diferentes áreas (académicas, sociais, emocionais). - Demonstra capacidade de autoavaliação honesta. - Usa o conhecimento das próprias forças para melhorar desempenho e relações. 3-Estabelece objetivos concretos, realistas e mensuráveis. - Planeia passos para atingir metas pessoais e escolares. - Avalia o progresso das metas ao longo do ano.		- Debates e apresentações sobre identidade e futuro.
Relações Interpessoais	1 - Como organizar o caderno e a mochila 2 - Gestão do tempo (tarefas escolares e lazer) 3 - Técnicas de concentração e memorização	1- Mantém o caderno e o material escolar organizados. - Seleciona e transporta apenas o material necessário para cada dia. - Reorganiza o espaço de estudo quando necessário. 2 - Planeia tarefas diárias e semanais.	-Role-play; debates guiados; dramatizações de dilemas	**-** Observação direta de interações em sala de aula e trabalhos de grupo. - Dinâmicas de grupo (jogos cooperativos, dramatizações).

		- Distribui tempo entre estudo, lazer e descanso. - Cumpre prazos de forma autónoma ou com orientação mínima. 3 - Aplica técnicas básicas de concentração (evitar distrações, organizar o ambiente de estudo). - Utiliza estratégias de memorização (resumos, esquemas, mapas mentais). - Avalia a eficácia das técnicas usadas.		- Registos de pares (avaliação mútua sobre cooperação e respeito).
Regulação Emocional	1 - Amizades e grupos 2 - Pressão dos pares 3 - Empatia e respeito pela diferença	1- Estabelece e mantém relações de amizade saudáveis. - Participa de forma positiva em grupos e atividades coletivas. - Reconhece a importância da cooperação e do apoio mútuo. 2 - Reconhece situações de pressão de colegas. - Assume decisões próprias de forma consciente e responsável. - Mantém comportamentos	Técnicas de respiração/relaxamento; escrita reflexiva; partilhas em grupo	- Diário emocional/ fichas de reflexão. - Role-play de situações de gestão de emoções. - Autoavaliação (identificação de emoções, estratégias utilizadas).

		adequados mesmo sob pressão social. 3 - Demonstra empatia pelas experiências, sentimentos e opiniões dos outros. - Valoriza e respeita diferenças culturais, sociais e individuais. - Adota comportamentos inclusivos e solidários.		
Gestão do Tempo e Responsabilidade	1 - Equilíbrio entre escola, família e lazer 2 - Uso saudável das tecnologias 3 - Responsabilidade nas tarefas escolares e de casa	1- Organiza o tempo de forma a conciliar estudo, família e lazer. - Participa de forma equilibrada em atividades escolares e familiares. - Reconhece a importância do descanso e momentos de lazer. 2 --Utiliza dispositivos digitais de forma segura e responsável. - Evita excessos e distrações no estudo ou em atividades sociais. - Reconhece riscos de uso inadequado da tecnologia (dependência, cyberbullying, segurança online).	Planificação semanal; debate sobre redes sociais; contratos de grupo	- Planificadores semanais/mensais (preenchidos pelo aluno). - Observação do cumprimento de prazos em tarefas escolares. Entrevistas/reflexões orais sobre hábitos de organização.

		3 - Cumpre tarefas escolares e domésticas com autonomia. - Planeia, organiza e finaliza tarefas dentro do prazo. - Solicita ajuda quando necessário e cumpre compromissos assumidos.		
Resolução de Problemas e Conflitos	1- Comunicação assertiva 2 - Negociação e mediação de conflitos 3 - Tomada de decisões conscientes	1- Expressa opiniões, sentimentos e necessidades de forma clara e respeitosa. - Recusa pedidos ou comportamentos indesejados sem agressividade. - Escuta ativamente os outros antes de responder. 2 - Participa na resolução de conflitos com colegas de forma pacífica. - Propõe soluções equilibradas e justas. - Atua como mediador quando necessário, respeitando todos os envolvidos. 3 - Analisa situações antes de decidir. - Considera consequências das próprias ações.	- Simulações; debates em equipa; casos práticos	-Simulações de resolução de conflitos. -Registos reflexivos após situações reais (como lidaram com o problema). -Observação direta em momentos de grupo (conflitos espontâneos).

		- Assume responsabilidade pelas decisões tomadas.		
Bem-Estar Global e Resiliência	1- Estratégias para lidar com falhas e erros 2- Importância do otimismo e da perseverança 3 - Apoio entre pares e redes de suporte	1- Reconhece as próprias falhas e assume a responsabilidade pelos erros cometidos. 2. Analisa causas dos insucessos e propõe estratégias de melhoria. 3 - Demonstra capacidade de transformar erros em aprendizagens úteis para o futuro.	- Projetos de turma; testemunhos de convidados; dinâmicas de reflexão	- Diários de hábitos de saúde (sono, alimentação, exercício). Questionários/reflexões sobre bem-estar e otimismo. - Projetos práticos (campanhas de bem-estar, atividades de relaxamento, dinâmicas de grupo).

Avaliação

Descritores	**Ponderação**
Conhecimentos (Saber) • Explica os princípios fundamentais de cada domínio em estudo. • Reconhece a importância de construir um projeto pessoal e estabelecer metas. • Explica a importância do respeito pelas diferenças individuais, sociais e culturais nas relações interpessoais. • Reflete sobre os próprios valores, preconceitos e estereótipos e como estes influenciam o comportamento. • Reconhece a influência das escolhas pessoais e sociais no bem-estar global. • Explica como a gestão do tempo, a responsabilidade e os hábitos saudáveis impactam o desempenho	**30%**

escolar e social. • Identifica diferentes estratégias de resolução pacífica de conflitos.	
Capacidades (Saber Fazer) • Define metas pessoais de curto e médio prazo no âmbito do projeto de vida. • Demonstra capacidade para organizar e concluir tarefas escolares de forma autónoma. • Seleciona estratégias adequadas de estudo, organização e gestão do tempo. • Demonstra competências de comunicação: escuta ativa e assertividade. • Identifica e gere emoções próprias e dos outros em situações diversas. • Aplica técnicas de resolução de problemas e conflitos de forma pacífica. • Coopera e colabora em grupo, promovendo inclusão, respeito e apoio mútuo. • Lida de forma adequada com stress, frustração ou pressão social, demonstrando resiliência.	**35%**
Atitudes (Saber ser) • Demonstra autoconfiança e motivação no desenvolvimento do seu projeto pessoal. • Valoriza a dignidade humana, os direitos de todos e a diversidade cultural e individual. • Estabelece relações interpessoais saudáveis, baseadas em respeito e empatia. • Assume responsabilidades e cumpre compromissos escolares e familiares. • Demonstra perseverança e otimismo perante desafios, valorizando o esforço próprio e coletivo. • Mostra confiança na sua capacidade de gerir conflitos de forma construtiva. • Mantém consistência na aplicação de hábitos de estudo, saúde e bem-estar.	**35%**
Total	**100%**