

Desenvolvimento Pessoal e Social - 1.º CEB

1º Ano - 1º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
Disciplina	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer regras de convivência sociais; Reconhecer outros elementos da comunidade que os ajudam diariamente; Identificar comportamentos desadequados. 	<ul style="list-style-type: none"> Não falar com estranhos; Jogos de identificação; Elaboração de conjunto de regras da sala de aula; Elaboração de regras dos espaços comuns da escola; Representação através de desenhos dos elementos da comunidade que os ajudam.

1º Ano – 2º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
Auto controlo	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer a importância da tolerância na sua relação com os outros; Conhecer comportamentos ajustados; Lidar com as consequências naturais dos seus comportamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de respiração; Exercícios de relaxamento; Cuidados a ter com objectos e produtos perigosos;

1º Ano – 3º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
Comunicação: verbal e não verbal	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento explícito da língua <ul style="list-style-type: none"> - Manifestar sentimentos; - Manifestar opinião acerca do comportamento dos outros; - Saber escutar; - Falar sobre trabalhos realizados; - Ouvir os outros falar sobre os seus trabalhos. 	Jogos dramáticos de descoberta de mensagens através de linguagens diversas (gestos/ sons/ imagens).
Auto-estima	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer que todos temos direitos e deveres; • Permitir ao aluno desenvolver o conhecimento de si mesmo; • Melhorar as suas relações com a família, escola comunidade e consigo mesmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ser capaz de dizer “não”; • Dizer “consigo” em vez de “não consigo”; • Ser chefe de grupo; • Falar em público de si e dos seus sentimentos; • Partilhar momentos de reflexão; sobre vários acontecimentos; • Expressão de sentimentos através de desenhos.