

Desenvolvimento Pessoal e Social - 1.º CEB

2º Ano – 1º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciação emocional e cognitiva Emoções positivas(alegria, interesse, carinho, felicidade, esperança...) Emoções negativas(Tristeza, medo, fobia, inveja, ciúme..) símbolos emocionais(sinais corporais, palavras que traduzem emoções) • Sentimentos(alegria, amizade, amor, raiva..) 	<p>Reconhecer experiências emocionais. Reconhecer símbolos e sinais emocionais. Identificar emoções.(medo, ansiedade..) Expressar emoções. (gritar, chorar, rir, sorrir...)</p> <p>Refletir sobre as emoções. Saber lidar com as próprias emoções provocadas pelos acontecimentos quotidianos. Interagir de forma adequada com os outros. Gerir as emoções. Identificar sentimentos (amizade, amor, raiva,..)</p> <p>Expressar sentimentos de forma adequada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades baseadas no livro “Crescer a Brincar”. • Descoberta em figuras/desenhos os vários sentimentos (páginas 10 e 11). • Utilização das mesmas figuras para descrição dos seus sentimentos naquele momento (páginas 10 e 11). • Jogo/identificação dos sentimentos (páginas 12 e 13). • Identificação de diferentes tipos de pensamentos (páginas 67 a 72). • Representações icónicas para os pensamentos (páginas 73 à 85). • Jogo/identificação dos pensamentos (páginas 86 à 88) • Identificação de comportamentos bons e

		maus, a partir de frases lidas ou escutadas
2.º Ano/1º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
Diferenciação comportamental Comportamentos ajustados e desajustados	<p>Interpretar adequadamente as sensações (informação recebida através dos sentidos)</p> <p>Identificar diferentes tipos de pensamento perante acontecimentos idênticos</p> <p>Falar sobre os pensamentos</p> <p>Escolher pensamentos ajustados às situações</p> <p>Descobrir os pensamentos que estão por trás dos comportamentos.</p> <p>Identificar comportamentos ajustados às situações.</p> <p>Identificar comportamentos desajustados, em determinadas situações.</p> <p>Adotar comportamentos ajustados.</p>	<p>(páginas 99 à 102).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de uma lista para vencer os pensamentos maus (página 109). • Audição da história “Os sacos do Pulo e da Paula” (páginas 113 à 126). • Reflexão e desenho sobre situações faladas na história (página 127). • Reconto da história e exploração/ reflexão sobre os comportamentos. <p>Desenho relacionado com a história (páginas 12 e 13).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação das suas características individuais (página 19). • Leitura e reflexão da história.

2.º Ano/2º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades

<ul style="list-style-type: none">• Pensamentos bons e maus e autoconceito	<p>Descobrir os pensamentos que estão por trás dos comportamentos.</p> <p>Identificar comportamentos ajustados às situações.</p> <p>Identificar comportamentos desajustados, em determinadas situações..</p> <p>Adotar comportamentos ajustados.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Audição da história “Os sacos do Pulo e da Paula” (páginas 113 à 126).• Reflexão e desenho sobre situações faladas na história (página 127).
---	--	---

2º Ano/3º Período

Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
<p>• Auto conceito: “Eu sou único”</p> <p>• O meu corpo: Caraterísticas individuais</p> <p>Autoestima</p>	<p>Conhecer o seu corpo</p> <p>Identificar as suas características individuais</p> <p>Reconhecer diferenças entre as pessoas;</p> <p>Desenvolver o autoconceito positivo no domínio físico, social, académico e desportivo.</p> <p>Identificar as suas capacidades individuais</p> <p>Identificar as capacidades dos colegas</p> <p>Descobrir áreas onde apresenta bom desempenho</p> <p>Valorizar o processo no desenvolvimento de uma tarefa e não apenas o resultado.</p> <p>Reconhecer as diferenças individuais</p> <p>Valorizar a sua imagem e as suas capacidades</p> <p>Fazer a auto-avaliação do seu comportamento e do seu desempenho.</p> <p>Relativizar a informação negativa recebida</p> <p>Identificar várias perspectivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar tarefas que o aluno sabe fazer bem, em casa, na escola, no recreio,... • Identificar pessoas para quem a criança é especial e única, em casa e na escola(Pais, avós...professora, os amigos..)