

Desenvolvimento Pessoal e Social - 1.º CEB

3.º Ano – 1.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
2. – Emoções positivas 2.1 - Alegria 2.2 – Interesse 2.3 - Amor 2.5 – Amizade	Conhecer as possíveis emoções perante determinados acontecimentos. Identificar emoções positivas Conhecer a função das emoções Adequar as reações às emoções. Expressar as suas emoções.	Atividades baseadas no livro “As emoções são nossas amigas”, da coleção “Crescer a brincar” B.D. “As emoções são nossas amigas”, pág. 4. 1. Situações positivas vividas na escola e caracterizá-las com a família dos sentimentos. 2. Aprender a transformar as emoções negativas em emoções positivas: diálogo sobre “Vamos tolerar as emoções negativas”.

Desenvolvimento Pessoal e Social - 1.º CEB

3.º Ano/2º período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
3 – Regulação emocional	<p>Conhecer diferentes formas de expressar emoções.</p> <p>Identificar emoções, nos outros, de acordo com as expressões manifestadas.</p> <p>Conhecer formas alternativas de expressar emoções.</p> <p>Regular as suas emoções.</p> <p>Comunicar e expressar as suas emoções de forma cada vez mais adequada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos desenham e dramatizam, situações negativas do quotidiano, tornando-as positivas. Debate de turma - Em grupos de pares, construirão uma B.D. sobre a família das emoções positivas. - B.D. “Gosta de ti próprio: aceita-te como és”. Cada aluno diz oralmente as qualidades que tem (autoestima) e porque deve melhorar (motivação) os aspetos negativos. - Em grupos de 2, escolhem uma emoção positiva e sobre ela, desenham uma história, com legendas. - Cada grupo expõe o seu trabalho. Debate da tur-

		ma.
--	--	-----

Desenvolvimento Pessoal e Social - 1.º CEB

3.º Ano -3.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades

<p>Assertividade</p>	<p>Pedir ajuda, quando necessário. Saber fazer pedidos Saber mudar de opinião Saber dizer não, sem sentimentos de culpa. Expressar sentimentos e pensamentos, de forma adequada. Expressar sentimentos e pensamentos e defender a sua posição, sem magoar os outros.</p>	<p>Atividades baseadas no livro “Olá. Obrigado!”, da coleção “Crescer a brincar”</p> <ol style="list-style-type: none">1. B.D. “Olá”, pág. 6,7,8. Debate de turma2. B. D. “Obrigado!”, pág. 11,12. Debate de turma.1. B. D. “Por favor”, pág. 14,15. Debate de turma2. Teatro, de grupos de 4, sobre as diferentes competências sociais.
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------