

Desenvolvimento Pessoal e Social - 1.º CEB

4.º Ano/ 1.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
<ul style="list-style-type: none"> Gestão de emoções 	Ser capaz de cumprir regras.	- Elaboração de um contrato.
	Definir “emoção” (definição)	-Pedir aos alunos, em conjunto com os pais, que definam o que é uma “emoção”. Na escola expor aos colegas a informação recolhida e dialogar sobre a mesma. -Registrar a informação relevante no caderno diário.
	Distinguir e identificar emoções (agradáveis e desagradáveis).	-Completar ficha de trabalho “ Como fica o teu corpo perante determinadas situações?”
	Reconhecer a existência de emoções/sentimentos negativos e positivos.	-Explorar o vocabulário de uma ficha de trabalho; -Em grupo separar as imagens que revelam emoções /sentimentos positivos e negativos.
	Explorar situações negativas- “o deita abaixo” (autoestima)	-Responder individualmente a um questionário escrito, explorando o conteúdo abordado. - Dialogar e refletir sobre o trabalho realizado na aula anterior.

4.º Ano / 1.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
Gestão de emoções	<p>Explorar situações positivas- <i>o elogio</i>; Desenvolver uma ideia ajustada de si mesmo, fortalecendo a autoestima e fomentando a comunicação, a compreensão e o respeito pelos outros.</p>	<p>- Jogo “Qualidades positivas”: atribuir características positivas que definam os seus colegas (a descrição do jogo seguirá em anexo).</p>
	<p>Reconhecer emoções/sentimentos em situações do quotidiano.</p>	<p>- Completar ficha de trabalho- “ O que me faz ficar zangado?” -Exploração oral do trabalho através de um diálogo orientado.</p>
		<p>- Completar ficha de trabalho “Às vezes preocupo-me com ...”</p>
		<p>-Ficha de trabalho” Isto faz-me sorrir...” e “ Isto faz-me chorar...”</p>

4.º Ano/ 1.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
<ul style="list-style-type: none">• Gestão de emoções	Desenvolver estratégias para gerir emoções. Fomentar comportamentos adequados a diferentes situações de interação social.	-Armas para vencer a tristeza: “ O que posso fazer para deixar de estar triste?” Brainstorming - registos escritos.

4.º Ano/ 2.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
<ul style="list-style-type: none"> • Resolução de problemas 	Ser capaz de resolver problemas do quotidiano escolar.	- Através do diálogo, levar o aluno a refletir e a resolver pequenas situações surgidas em contexto escolar (exºbullying).
	Estar apto a resolver dificuldades como peão, ciclista, passageiro (Segurança Rodoviária)	-Pesquisar e recolher previamente, em casa, regras de prevenção de acidentes rodoviários. -Pôr em comum o trabalho de pesquisa realizado e efetuar o respetivo estudo e registo das regras de segurança fundamentais.
		- Dramatizar, no recreio, situações em que sejam aplicadas as regras estudadas.
	Ser capaz de identificar e resolver pequenos problemas do dia a dia.	- Dialogar com os alunos sobre problemas do seu dia a dia; -Refletir sobre as diferentes opções de resolução - Analisar as consequências da opção tomada.
- Completar ficha de trabalho (cartolina 3 do livro “ Eu decido!”)		

4.º Ano/ 3.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
<ul style="list-style-type: none"> • Tomada de decisões 	Assumir um papel ativo na tomada de decisões.	- Inventar uma situação de conflito em que o aluno se veja confrontado com o dilema “defendendo o meu amigo ou sou verdadeiro”. Exploração oral.
	Ser capaz de ter um papel participativo e assertivo em decisões individuais e em grupo.	- Dividir a turma por grupos e a cada grupo caberá a tarefa de escolher o tema que gostava que fosse debatido/abordado.
		Cada grupo desenvolverá o tema que escolheu com a ajuda do professor.
		Apresentar oralmente o tema aos colegas.

4.º Ano/ 3.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
<ul style="list-style-type: none"> Tomada de decisões 	<p>Desenvolver comportamentos adequados a diferentes situações de interação social</p>	<p>- Promover, através de um debate (plenário, com os alunos dispostos em círculo) o respeito pela diferença. Dialogar acerca da importância do respeito por diferenças raciais, sociais, físicas (deficiências) comportamentais etc. Exemplos de temas a debater: “-Qual o significado da palavra discriminação?”</p> <p>-“Eu relaciono-me com todos sem os discriminar, sem os tratar de forma diferenciada?”</p> <p>- “Reparo que a minha família discrimina quem, por alguma razão, é diferente?</p> <p>-“Como decido interagir com aqueles que são considerados “diferentes”, no meu dia a dia?</p> <p>“-Como escolho intervir quando assisto a situações de qualquer tipo de discriminação?”</p> <hr/> <p>-Leitura parcelar, em voz alta, realizada pelos alunos, da história: “O elefante Zacarias”.</p> <p>-Exploração das ideias globalizantes.</p>

4.º Ano / 3.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
<ul style="list-style-type: none"> • Tomada de decisões 	Identificar vantagens de realizar poupanças; Conhecer os direitos fundamentais do consumidor;	-Elaborar um folheto com algumas regras de poupança/consumo, como forma de tomada de atitudes conscientes; - Levar para casa para reflexão com os pais/encarregados de educação.
	Fazer opções de consumo conscientes.	- Descobrir quanto custa um pequeno-almoço em casa ou no café. - Comparar preços e refletir em sala de aula.
	Saber gerir a semanada.	- Debate em sala de aula: questionar para que serve a semanada e qual a melhor forma de a gerir.
	Explorar vocabulário alusivo ao conteúdo: crise, dívida, salário, mesada, semanada, lucro, prejuízo...	-Leitura de um pequeno texto que permita aos alunos terem contacto com alguns vocábulos inerentes ao conteúdo abordado.

4.º Ano/ 3.º Período		
Conteúdos	Competências Essenciais	Atividades
<ul style="list-style-type: none"> • Tomada de decisões 	<p>Estar apto a compreender o papel da publicidade nas suas escolhas como consumidores.</p>	<p>-Dramatizar uma ida a um hipermercado. -Descobrir formas de gastar menos: levar uma lista do que é mesmo necessário comprar; não fazer compras quando se está com fome; estar atento às promoções e comparar quantidade/preço, pois por vezes não compensam, etc.</p>
	<p>Ser capaz de tomar decisões.</p>	<p>-Teste sociométrico (registo para o professor).</p>