

**APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO  
COM O PERFIL DOS ALUNOS**

## **PLANIFICAÇÃO DE Educação Emocional**

## PLANIFICAÇÃO DE Educação emocional

TURMA F | 1.º ANO | 1.º CICLO

SETEMBRO | 2023



O Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, de modo a garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

TURMA F | 1º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

## Educação Emocional

### OPERACIONALIZAÇÃO NO CURRÍCULO ESCOLAR

A Educação Emocional é uma disciplina de oferta educativa e visa trabalhar as emoções dos alunos, desenvolvendo capacidades e competências que lhes permitam superar medos e lidar melhor com as suas emoções e sentimentos.

Inteligência Emocional é um conceito criado por Daniel Goleman a partir das ideias de Gardner, que definiu sete tipos de inteligência, incluindo a interpessoal e a intrapessoal:

Inteligência interpessoal é aquela que utilizamos quando estamos em grupo, no relacionamento com outras pessoas. Ela permite que nos coloquemos em sintonia com o outro, facilitando a comunicação e propiciando encontros dialógicos e amorosos pela troca de Feedbacks.

Inteligência intrapessoal é relacionada ao autoconhecimento, à capacidade humana de refletir sobre seus próprios atos, analisando os erros e acertos cometidos, fazendo planos para mudanças necessárias.

A inteligência emocional, segundo Goleman, é a união destes tipos de inteligências acima descritos. A pessoa que tem boa inteligência emocional é capaz de ter empatia, ou seja, de se colocar no lugar do outro, analisando a sua perspectiva e compreendendo-a. Sendo assim, crianças muito pequenas ainda não possuem inteligência emocional, pois Piaget advertiu que somente no período operatório de pensamento, por volta de 7 anos de idade, já teriam esta capacidade. Porém, mesmo assim, podem ser estimuladas a compreenderem que as pessoas têm sentimentos, assim como elas os têm e serem estimuladas e identificá-los por meio de jogos ou atividades artísticas e de expressão escrita.

O desenvolvimento desta componente deve ser consolidado, de modo que as crianças e jovens, ao longo dos primeiros anos de escolaridade, experienciem e adquiram competências e conhecimentos emocionais, em várias vertentes.

A componente de Educação Emocional é objeto de avaliação, em conformidade com a sua presença nas matrizes curriculares-base e no quadro da legislação em vigor.

---

Os critérios de avaliação para a componente de Educação emocional são definidos pelo Conselho de Turma e pela escola, e validados pelo Conselho Pedagógico, devendo considerar-se o impacto da participação dos alunos nas atividades realizadas na escola e na comunidade.

A avaliação interna das aprendizagens no âmbito da componente de Educação Emocional, à semelhança das restantes disciplinas, é da responsabilidade dos professores e dos órgãos de administração e gestão, de coordenação e supervisão pedagógica da escola, a quem competirá os procedimentos adequados a cada um dos modos de organização e funcionamento da referida componente.

Tendo em conta as características desta componente, a avaliação deverá ter lugar de forma contínua e sistemática, adaptada aos avaliados, às atividades e aos contextos em que ocorre. Assim, as formas de recolha de informação deverão ser diversificadas e devem ser utilizadas diferentes técnicas e instrumentos de avaliação, valorizando o desenvolvimento das atividades.

No 1.º ciclo do ensino básico (primeiro e segundos anos de escolaridade), a avaliação na componente de Educação Emocional é da responsabilidade do professor titular.

---

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS  
DO PERFIL DOS ALUNOS  
(ACPA)

A

Linguagens e textos

B

Informação e  
comunicação

C

Raciocínio e resolução  
de problemas

D

Pensamento crítico e  
pensamento criativo

E

Relacionamento  
interpessoal

F

Desenvolvimento  
pessoal e autonomia

G

Bem-estar, saúde e  
ambiente

H

Sensibilidade estética e  
artística

I

Saber científico,  
técnico e tecnológico

J

Consciência e domínio  
do corpo

## OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) PLANIFICAÇÃO DE Educação Emocional

DOMÍNIOS/TEMAS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS
A nova escola	Promover o diálogo das crianças sobre a escola Levar os alunos a refletirem sobre o valor da escola Identificar comportamentos corretos e incorretos Descobrir e explorar atitudes positivas: brincar, ajudar, partilhar...	Diálogo com os alunos sobre o tema. Pintura de desenhos.	A; B; F; H
As emoções	Identificar diferentes tipos de emoções Reconhecer formas de as expormos ou modificarmos Refletir sobre os diferentes tipos de emoções	Ouvir a história: O novelo das emoções. Diálogo sobre as alegrias, tristezas, e os medos de cada um. Ouvir e cantar canções Visualizar vídeos Analisar imagens	A; B; G
Formas de respeitar os outros	Expressar as suas ideias, opiniões e emoções Refletir sobre as expressões faciais das crianças e as emoções que refletem: raiva, medo, tristeza...	Diálogos Visualização e análise de vídeos	A; B; D; E
Família	Reconhecer e valorizar a diversidade da família Refletir sobre os diferentes conceitos de família e da diversidade cultural, religiosa, económica e social das famílias contemporâneas Reconhecer a importância de respeitar as diferenças individuais Reconhecer o amor como o fator mais importante das famílias	Ler e analisar histórias Realizar os jogos Visualizar e analisar vídeos Ouvir histórias	A; B; D; E

DOMÍNIOS/TEMAS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS
Formas de proteger a vida e a Natureza	Expressar opiniões em torno de imagens Refletir sobre o respeito pelos animais e plantas Dialogar em torno das imagens e da importância de cuidar dos animais e das plantas Identificar comportamentos corretos e incorretos	Analisar imagens Diálogos Realizar jogos	A; B; C; D
O medo	Expressar opiniões em torno de imagens e histórias Identificar os seus medos Encontrar formas de ultrapassar os seus medos	Ouvir histórias Diálogos Analisar imagens Ilustrações	A; B; C; D
Aceitar a diferença	Aceitar as diferenças Compreender e valorizar as diferenças, sejam culturais, físicas... Reconhecer semelhanças entre os seres humanos, entre as diferenças	Canções: Ouvir histórias Jogos	A; B; C; D
Os afetos	Compreender que as atitudes têm consequências	Ouvir histórias Diálogos Analisar imagens Ilustrações Jogos	A; B; C; D
A Liberdade	Expressar opiniões em torno de imagens e histórias	Ouvir histórias Diálogos Analisar imagens Ilustrações	A; B; D; E

Fronteira, 7 de setembro de 2023

A docente  
Palmira Vitorino