



ORIENTAÇÕES CURRICULARES

**DESENVOLVIMENTO PESSOAL E
SOCIAL**

2º E 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO



Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto
Direção Regional da Educação e Administração Educativa
Escola Básica Integrada da Vila do Topo

Desenvolvimento Pessoal e Social (2º/3º Ciclos)

A disciplina de Desenvolvimento Pessoal e Social (DPS) constitui um espaço pedagógico específico e estruturado que visa promover o crescimento harmonioso, equilibrado e positivo do aluno, a nível pessoal, emocional e relacional. No 2º e 3º CEB, a disciplina de DPS centra-se no desenvolvimento de competências intrapessoais e interpessoais, necessárias ao bem-estar, à integração escolar e à construção de uma identidade saudável.

No 2º CEB tem como principal finalidade promover o crescimento integral do aluno, favorecendo a sua autonomia, autoestima, consciência social e capacidade de relacionamento interpessoal. Já no 3º CEB, esta disciplina visa primordialmente proporcionar aos alunos estratégias para melhor se conhecerem, regularem emoções, construírem relações positivas e enfrentarem os desafios do seu percurso escolar e pessoal.

1- Domínios principais:

- Autoconhecimento e autoestima
- Gestão emocional e autorregulação
- Competências interpessoais
- Projeto de vida e desenvolvimento vocacional
- Trabalho em equipa e resolução de conflitos
- Pressões sociais e tomada de decisões;
- Escolhas académicas e vocacionais.

Estes domínios não se sobrepõem à área curricular de Cidadania e Desenvolvimento, pois a abordagem é centrada no desenvolvimento individual e relacional, reforçando competências pessoais, socioemocionais fundamentais para o sucesso pessoal e académico.



2- Orientações Curriculares

Esta proposta de gestão curricular encontra-se desenhada para uma carga letiva de 45 minutos semanais e as sugestões de atividades poderão ser reajustadas pelo docente em função do grupo de alunos alvo.

5.º ANO- Integração, Autoconhecimento e Emoções

Domínios	Competências	Sugestões de estratégias/atividades
1. Quem sou eu? Autoimagem, gostos e preferências	Reconhecimento das suas qualidades e limites.	1-Jogos de apresentação, autorretrato, roda de talentos. 2-Jogo das emoções, diários emocionais, dramatizações 3-Visita guiada, jogos cooperativos, mural da turma 4-Jogos de papéis, histórias encadeadas 5-Roda dos bons hábitos, planos semanais pessoais.
2. As minhas emoções. Identificação e nomeação de emoções básicas.	Reconhecer e verbalizar emoções.	
3. Integrar-me na escola. Regras, rotinas, relação com colegas e professores	Desenvolver sentimento de pertença.	
4. Comunicação positiva. Escuta ativa, expressão de ideias	Melhorar relações interpessoais.	
5. Cuidar de mim. Higiene, sono, alimentação, gestão do tempo.	Promover o autocuidado.	

6.º ANO- Consolidação Pessoal e Relações com os Outros

Domínios	Competências	Sugestões de estratégias/atividades
1. A minha história: Percurso de vida, conquistas e desafios.	Desenvolver identidade pessoal.	1- Linha do tempo pessoal. 2-Jogo das expressões, técnicas de "mensagem eu". 3-Jogos de empatia, escuta em duplas. 4-Dinâmicas de grupo cooperativo. 5-Técnicas de respiração, "tempo de pausa", cartões SOS.
2. Expressar-me com respeito. Comunicação verbal e não verbal	Usar a comunicação para resolver conflitos.	
3. Empatia e escuta ativa Ponto de vista do outro, tolerância	Fortalecer relações sociais saudáveis.	
4. Cooperação vs competição Trabalho em grupo, ajuda mútua	Trabalhar em equipa e resolver problemas.	
5. Gerir as emoções difíceis Medo, frustração, tristezas	Estratégias de autorregulação.	



Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto
Direção Regional da Educação e Administração Educativa
Escola Básica Integrada da Vila do Topo

7º ANO- Identidade e Autonomia

Domínios	Competências	Sugestões de estratégias/atividades
1. Quem estou a ser? Mudanças na adolescência.	Refletir sobre a própria identidade.	
2. O que me motiva? Interesses, talentos, metas pessoais.	Definir objetivos e plano de ação.	1-Entrevistas cruzadas, colagem "quem sou eu hoje" 2-Dramatizações, dilemas morais 3-Definição de metas SMART 4-Jogo dos valores, debate orientado 5-Agendas criativas, planeamento semanal
3. Assertividade. Dizer "não", defender ideias com respeito.	Desenvolver autonomia na comunicação.	
4. Pressões e escolhas. Influência do grupo, valores pessoais.	Tomar decisões com consciência.	
5. Gestão do tempo e organização. Responsabilidade, equilíbrio escola/lazer.	Promover hábitos de estudo saudáveis.	

8.º ano- Emoções, Relações e Resiliência

Domínios	Competências	Sugestões de estratégias/atividades
1-Como me sinto? Emoções complexas, autoconsciência	Ampliar o vocabulário emocional.	1-Roda das emoções avançadas, diário reflexivo.
2- Resiliência: Lidar com fracassos, superar obstáculos.	Desenvolver estratégias de superação.	2-Histórias de superação, plano de resposta a desafios.
3-Relações saudáveis: amizade, respeito, limites.	Reconhecer relações tóxicas e positivas.	3-Análise de casos, role-playing .
4-Redes de apoio: Família, amigos, adultos de confiança.	Saber pedir ajuda.	4-Mapa de apoio, dinâmicas de partilha.
5-Conflitos e reconciliação: causas, consequências, resolução.	Desenvolver capacidade de lidar com adversidades.	5-Jogo da mediação, simulação de conflitos.



9.º ANO- Projeto de Vida

Domínio	Competências	Sugestões de estratégias/atividades
1.O meu projeto de vida: sonhos, valores, objetivos de futuro.	Planejar com sentido e realismo.	Visualização criativa, carta ao “eu do futuro”
2.Tomada de decisões. Escolhas académicas e pessoais	Avaliar riscos e consequências.	Jogo da decisão, simulação de escolhas, testemunhos de ex-alunos, plano de transição.
3.Equilíbrio emocional. Stress, ansiedade, autocuidado	Estratégias de bem-estar emocional.	Técnicas de relaxamento, mindfulness, autocuidado.

3- Natureza da Avaliação:

A avaliação deve promover o crescimento pessoal e não a comparação entre alunos. Deve ser coerente com os valores do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória: responsabilidade, empatia, autonomia, pensamento crítico e cooperação.

A disciplina de DPS tem um caráter formativo, centrado na observação contínua, na reflexão individual e no desenvolvimento de competências pessoais, sociais e relacionais e numa escala quantitativa de 1 a 5 valores.

3.1 Critérios de Avaliação

Domínio	Descrição	Exemplos de Indicadores
Participação e envolvimento	Demonstra interesse, iniciativa e empenho nas atividades propostas.	Participa ativamente nas dinâmicas; colabora com os colegas; cumpre tarefas individuais e de grupo.
Autoconhecimento e reflexão	Revela capacidade de introspeção e expressão de ideias sobre si próprio e os outros.	Identifica emoções; reflete sobre comportamentos; reconhece pontos fortes e áreas de melhoria.
Relacionamento interpessoal	Estabelece relações de respeito, empatia e cooperação com os colegas.	Usa linguagem adequada; respeita opiniões diferentes; resolve conflitos de forma construtiva.



Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto
Direção Regional da Educação e Administração Educativa
Escola Básica Integrada da Vila do Topo

Trabalho em grupo	Coopera com os outros e contribui para o trabalho coletivo.	Assume responsabilidades no grupo; aceita regras e tarefas; valoriza o contributo dos colegas.
Autonomia e responsabilidade	Garante o cumprimento de tarefas e mostra progressiva autonomia nas suas ações.	Organiza-se; cumpre prazos; demonstra responsabilidade em decisões e atitudes.

3.2-Instrumentos de Avaliação

- Grelhas de observação direta (preenchidas pelo professor);
- Portefólio individual do aluno (registos de atividades, reflexões, trabalhos);
- Diálogos avaliativos (momentos de feedback entre professor e aluno);
- Registo da participação e comportamento em grupo;
- Diário de vivências

Apreciado pelo Conselho Pedagógico em 11 de julho de 2025

A Presidente do CP

Ana Paiva

Ana Paiva

Aprovado pelo Conselho Executivo em 11 de julho de 2025

A Presidente do CE

ABO

Ana Bela Oliveira