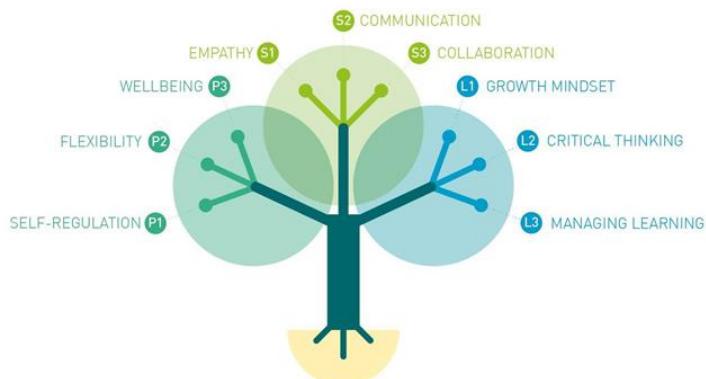


# Planos de aula

Criados por 6 escolas no âmbito do projeto *Positive Discipline in European Schools* ERASMUS+ 2023-1-HU01-KA220-SCH-000156486



Mais informações: <https://positivediscipline.eu/>



Erasmus+



Co-funded by  
the European Union

**Financiado pela União Europeia.** As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Fundação Pública Tempus. Nem a União Europeia nem a autoridade financiadora podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

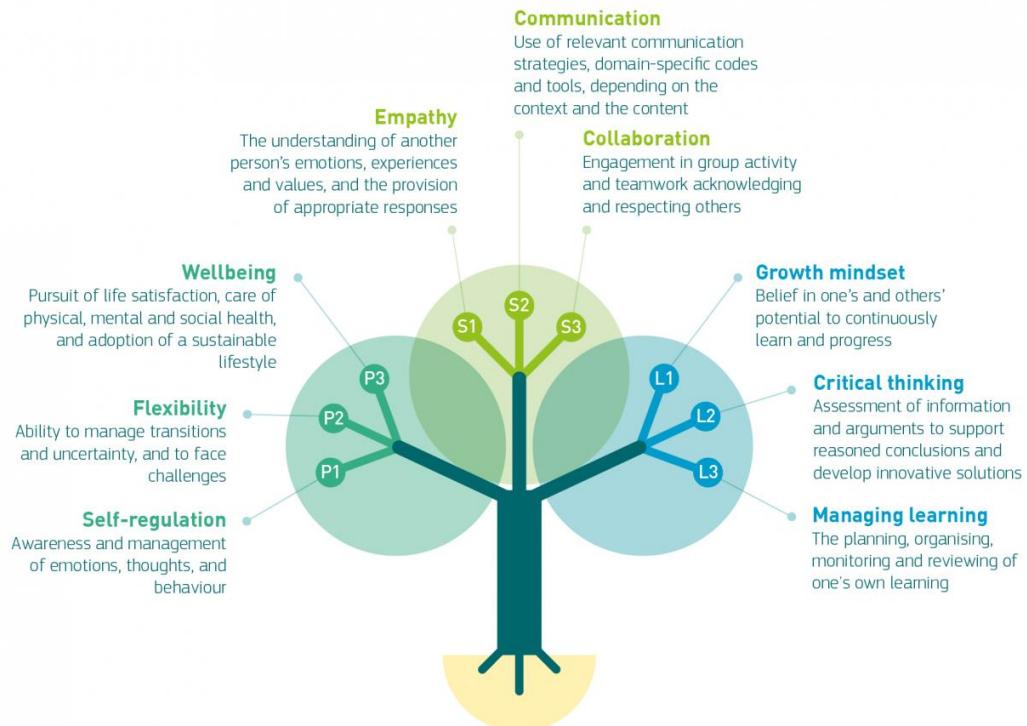


## ÍNDICE

### Conteúdo

Introdução	3
Lição nº 1   Tarefas na Sala de Aula	5
LIÇÃO nº2   O que são rotinas	7
LIÇÃO nº3   CRIAR OU REVER ROTINAS NA SALA DE AULA	9
LIÇÃO nº4   ACORDOS PARTILHADOS NA SALA DE AULA I	11
LIÇÃO nº5   ACORDOS PARTILHADOS NA SALA DE AULA II	13
LIÇÃO nº6   FORMAR O CÍRCULO	15
LIÇÃO nº 7   OBRIGADO	17
LIÇÃO nº8   Aprender com os erros	19
LIÇÃO nº 9   ADIVINHA A EMOÇÃO	21
LIÇÃO nº 10   Dar um tempo	23
LIÇÃO nº 11   PLANEAR – Pensamento fluído	24
LIÇÃO nº 12   Estarei a ouvir bem?	27
LIÇÃO nº 13   Tornar-se um bom ouvinte	29
LIÇÃO nº 14   Trabalhar juntos com respeito	30
LIÇÃO nº 15   Construir respeito em grupo	32
LIÇÃO nº 16   As nossas necessidades, o nosso respeito	34
LIÇÃO nº 17   A ESTAÇÃO ESPACIAL	37
LIÇÃO nº 18   TRABALHAR JUNTOS: O PODER DA COOPERAÇÃO	39
LIÇÃO nº 19   CONSTRUIR COOPERAÇÃO	42
LIÇÃO nº 20   Oops!	44
LIÇÃO nº 21   OPORTUNIDADES PARA APRENDER	46
LIÇÃO nº 22   ACEITAR OS ERROS	48
LIÇÃO nº 23   Encorajamento VS Elogio	50
LIÇÃO nº 24   CAMINHOS PARA O SUCESSO – ENCORAJAR UNS AOS OUTROS	52
LIÇÃO nº 25   INSPIRAÇÃO	55
LIÇÃO nº 26   HONRAR AS DIFERENÇAS	57
LIÇÃO nº 27   HONRAR AS DIFERENÇAS	59
LIÇÃO nº 28   CURIOSIDADE	60
LIÇÃO nº 29   FOCAR NAS SOLUÇÕES	62
LIÇÃO nº 30   VIÉS DE CONFIRMAÇÃO E PENSAMENTO CRÍTICO	63
<b>The following lessons include ANNEXES in editable form:</b>	<b>65</b>
<b>These lesson plans were created by the following schools</b>	<b>65</b>

## INTRODUÇÃO



### Referências:

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M., LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence,

EUR 30246 EN, Publications Office of the European

Union, Luxembourg, 2020, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

LifeComp - The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence

A competência “**Pessoal, Social e de Aprender a Aprender**” foi definida em 2018 como uma competência-chave pela *Recomendação do Conselho sobre as Competências-Chave para a Aprendizagem ao Longo da Vida*.

O quadro de referência **LifeComp** considera a competência “**Pessoal, Social e de Aprender a Aprender**” como um conjunto de competências aplicáveis a todas as esferas da vida, que podem ser adquiridas através da educação formal, informal e não formal, e que podem ajudar os cidadãos a prosperar no século XXI.

Estas competências foram estabelecidas na sequência de uma extensa revisão da literatura e de várias consultas a peritos e partes interessadas. O **LifeComp** inclui nove competências, cada uma com três descritores. O quadro tem natureza conceptual e não prescritiva. O **LifeComp** pode ser utilizado como base para o desenvolvimento de



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



currículos e de atividades de aprendizagem que promovam o desenvolvimento pessoal e social, bem como a competência de aprender a aprender.

A descrição das competências pode ajudar a explorar a sua implementação e ser entendida como o embrião de uma discussão contínua entre professores e responsáveis pelas políticas educativas.



## LIÇÃO Nº 1 | TAREFAS NA SALA DE AULA

**Objetivos de aprendizagem:** Cada aluno conhece a sua tarefa e comprehende porque é que ela é importante.

**Competências a Desenvolver:** P1, S3, L3

**Materiais:** Saco de feijões, um caderno ou folha para cada aluno, caneta, flipchart ou quadro branco, marcadores, diário ou caderno de notas.

**Referência:**<sup>1</sup>

As tarefas na sala de aula são uma forma extraordinária de promover o sentido de comunidade na turma.

“Todos os que estão na sala de aula cuidam da sala de aula.” — Kathryn R.

“É realmente importante que os alunos tenham uma ‘tarefa’ todos os dias. O objetivo de atribuir tarefas na sala de aula é incutir nos nossos alunos um sentido de responsabilidade pelo seu ambiente de aprendizagem.” — Kristin G.

### QUEBRA-GELO

5'

**Nome da Atividade:** “Ouvir as vozes uns dos outros” – Círculo Comunitário

**Materiais:** saco de feijões

**Instruções:**

- Formar um círculo, de mãos dadas, com as palmas voltadas para cima: a mão direita de cada pessoa fica por cima, a esquerda por baixo.
- O saco de feijões passa de forma que quem o está a passar o transfere da sua palma direita para a palma esquerda, dizendo o seu nome em voz alta.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

30'

**Atividade 1: Aprender a rotina Pensar/Escrever/Pares/Partilhar (PEPP – Think/Write/Pair/Share)**

**Materiais:** post-its, canetas, flipchart ou quadro branco, marcadores

**Processo:**

- ★ É feita uma pergunta
- ★ Pensar individualmente e escrever a resposta
- ★ Virar-se para o colega ao lado – *Par*: O que escreveste? Partilhar com o par
- ★ Organizar a lista por ordem alfabética

**Perguntas:**

Que tarefas na sala de aula consegues imaginar como úteis?

Listar o maior número possível – cada tarefa num post-it diferente.

**Atividade 2: Discussão em grande grupo**

- ★ Colocar as tarefas em cima da mesa por ordem alfabética
- ★ Garantir que existem pelo menos tantas tarefas quantos os alunos da turma
- ★ Atribuir uma responsabilidade a cada aluno

<sup>1</sup> <https://www.weareteachers.com/classroom-jobs>



★ Consideração: Com que frequência e de que forma as tarefas devem rodar? (Isto poderá surgir mais tarde ao avaliar o funcionamento das Tarefas na Sala de Aula.)

## REFLEXÃO

10'

**Materiais:** saco de feijões

**Instruções:**

- O que aprendeste com estas atividades?
- Passar o saco de feijões em círculo; cada aluno partilha uma ideia-chave desta aula: pode ser apenas uma palavra ou uma frase curta.

## DIÁRIO

**Materiais:** diário ou caderno.

**Instruções:**

Pedir aos alunos que escrevam algumas frases sobre o que aprenderam hoje. Podem também desenhar algo relacionado.

**Sugestões:**

- Podes escrever/desenhar a tua tarefa: “Qual é e porque é importante?”
- Podes escrever sobre algo que gostaste ou não gostaste nesta aula: “O quê e Porquê?”



## LIÇÃO Nº2 | O QUE SÃO ROTINAS

**Objetivos de aprendizagem:** Os alunos sabem o que são rotinas e compreendem porque são importantes.

**Que competências são desenvolvidas:** S2, L2, L3

**Materiais:** Saco de feijões, um caderno ou folha para cada aluno, caneta, flipchart ou quadro branco, marcadores, diário ou caderno de notas.

### QUEBRA-GELO

10'

**Nome da Atividade:** Ouvir as vozes uns dos outros – Círculo Comunitário

**Materiais:** saco de feijões; perguntas do círculo comunitário num envelope/caixa

**Instruções:**

- Formar um círculo; um aluno retira uma pergunta do envelope/caixa e lê-a em voz alta.
- O saco de feijões passa de aluno para aluno e todos são incentivados a responder brevemente.

*Dicas para começar<sup>2</sup>*

- *Explicar o propósito dos Círculos, porque os realizamos e os objetivos de cada Círculo.*
- *Desenvolver e ensinar aos alunos as expectativas comportamentais e normas (regras) para os Círculos.*
- *Reforçar expectativas/normas de grupo sempre que necessário.*
- *Usar um objeto de fala (saco de feijões...) para facilitar o Círculo.*
- *Responder às perguntas do Círculo juntamente com os alunos.*

### ACTIVIDADE PRINCIPAL

25'

**Atividade 1: O que significa rotina?**

**Materiais:** papel para cada aluno, caneta

**Processo 1: Think/Write/Pair/Share (TWPS)**

★ É feita a pergunta: Quais são as tuas rotinas no dia a dia? Nomeia 2-3 rotinas! Como é que cada rotina nos ajuda?

★ Pensar individualmente e escrever a resposta – é aceitável arriscar um palpite.

★ Virar-se para o colega: O que escreveste? Partilhar com o teu par.

**Sugestão:** No supermercado... Pegamos num cesto quando entramos.

**Processo 2: Discussão em grande grupo**

**Materiais:** flipchart ou quadro branco, marcadores

a) Ouvir algumas respostas. Se houver poucos alunos, podes pedir a um aluno de cada par para falar, resumindo o que ele/ela disse e o que o colega disse.

Escrever as respostas no quadro.

b) Resumo: (Os alunos podem escrever no seu caderno.)

<sup>2</sup>

<https://clsteam.net/public/uploads/files/files/Documents/SEL%20Materials/Community%20Building%20Circle.pdf>



### O QUE é rotina?

- REGULAR (repetida)
- PASSO A PASSO (pode ser dividida em etapas)

### PORQUE fazemos rotinas?

GESTÃO DO TEMPO, PREVISIBILIDADE, SEGURANÇA...

### As rotinas são importantes porque:

- reduzem o tempo de aprendizagem desperdiçado (ajudam a libertar a memória de trabalho dos alunos para se concentrarem na aprendizagem);
- criam um ambiente de aprendizagem seguro e previsível que promove a confiança.

## REFLEXÃO

10'

**Nome da Atividade: Círculo de verificação**

**Materiais: saco de feijões**

**Instruções: Passar o saco de feijões em círculo; cada aluno partilha a sua “rotina favorita”.**

## DIÁRIO

**Materiais: diário ou caderno.**

### Instruções:

Pedir aos alunos que escrevam algumas frases sobre o que aprenderam hoje. Podem também desenhar algo relacionado.

### Sugestões:

- Podes escolher uma rotina específica e escrever/desenhar “O quê e Porquê”.
- Podes escrever sobre uma das atividades que gostaste ou não gostaste nesta aula: “O quê e Porquê”.



## LIÇÃO Nº3 | CRIAR OU REVER ROTINAS NA SALA DE AULA

**Objetivos de aprendizagem:** Cada aluno conhece as rotinas escolares – algumas aplicam-se a toda a escola e outras são específicas da turma.

**Que competências são desenvolvidas:** P1, P2, P3, S3

**Materiais:** Saco de feijões; envelope/caixa com perguntas para o círculo

**Referências:**<sup>3</sup>

### QUEBRA-GELO

10'

**Nome da Atividade:** Ouvir as vozes uns dos outros – Círculo Comunitário

**Materiais:** saco de feijões

**Instruções:**

Formar um círculo; um aluno retira uma pergunta do envelope/caixa e lê-a em voz alta.

O saco de feijões passa de aluno para aluno e todos são incentivados a dizer algo.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

30'

Nome da Atividade: Criar ou Revisar Rotinas na Sala de Aula

a) Think/Write/Pair/Share (TWPS)<sup>4</sup>

Perguntas:

- Quais rotinas existem na nossa sala de aula?
- Porque é que são importantes? (Qual é a solução da rotina?)

Fazer uma lista com duas colunas: O quê / Porquê

Os alunos elaboram uma lista conjunta no quadro. Se necessário, o professor acrescenta itens.

b) Discussão em grande grupo

- Qual rotina desconheces ou não realizas bem?
- Selecionar 1-3 rotinas para discussão aprofundada.

(OPCIONAL: Cada aluno recebe 3 autocolantes redondos para círculo ou usa um marcador. Instruções: Assinala a rotina que queres discutir hoje... Contar os votos)

Discussão de cada rotina:

- Nome da rotina 1:  
O professor pergunta ou apresenta:
1. (PORQUÊ) Porque é importante ou qual é a solução da rotina?

<sup>3</sup> [Classroom Procedures and Routines](#)

<sup>4</sup> [Think, Pair, Share | Project Zero](#)



**2. (O QUÊ FAZER)**

Como é que se realiza? Ou como exatamente executamos esta rotina?

O professor partilha a sua visão da solução, a sua forma de resolver o problema.

Dividir a rotina em pequenos passos discretos...

**3. Metade da turma – dramatizar a rotina! A outra metade observa.**

**4. Discutir: Pedir aos observadores: O que notaram? O que poderia ser feito de forma diferente para melhorar a execução?**

**5. O que não acontece na rotina? Quando e como a rotina falha?**

Dramatizar! – o professor ou a outra metade da turma – que anteriormente estava a dramatizar – agora são os observadores.

**6. Discutir: Pedir aos observadores: O que notaram? O que poderia ser feito de forma diferente para que funcione melhor?**

**DIÁRIO**

**5'**

**Materiais:** diário ou caderno

**Instruções:**

Pedir aos alunos que escrevam algumas frases sobre o que aprenderam hoje. Podem também desenhar algo relacionado.

**Sugestões:**

- Podes escolher uma rotina específica e escrever/desenhar “O quê e Porquê”.
- Ou podes escrever sobre uma das atividades que gostaste ou não gostaste nesta aula: “O quê e Porquê”.



## LIÇÃO Nº4 | ACORDOS PARTILHADOS NA SALA DE AULA I

### Objetivos de aprendizagem:

- Os alunos sabem o que significam os acordos partilhados e porque são importantes.
- Os alunos compreendem a diferença entre “regras” e “acordos partilhados”.

Que competências são desenvolvidas: P2, S1, S2, L2, L3

**Materiais:** Quadro branco; quadro de sentimentos (cartaz com palavras de sentimentos) – Anexo\_nº4\_Cartaz de Sentimentos

**Referência:** Adaptado de<sup>5</sup>

### QUEBRA-GELO

5'

**Nome da Atividade:** Círculo Comunitário – Eu sinto... e tu?

**Materiais:** quadro de sentimentos (cartaz com palavras de sentimentos) – ex.: Anexo\_nº4

**Instruções:**

Escolhe uma palavra de sentimento do cartaz ou do teu coração.

- (A): Sinto-me neste momento ..... e tu, B? (Passar o saco de feijões)
- A sente ..... e eu sinto ....., e tu, C? ...

Após o círculo: Tens algum comentário ou pergunta para os colegas? (No máximo 3 de cada vez)

### ATIVIDADE PRINCIPAL

25'

#### Objetivo dos Acordos Partilhados na Sala de Aula

Discussir o propósito dos acordos partilhados na sala, usando *Think, Pair, Share (TPS)* e, em seguida, discussão em grande grupo.

(Depois de os pares discutirem a pergunta, chamar a atenção da turma, reformular a pergunta e partilhar brevemente com toda a turma.)

**Perguntas:**

1. Uma das partes mais importantes de ser aprendiz nesta sala é garantir que cuidamos uns dos outros para que todos possam aprender. Isso significa criar uma sala de aula que se sinta segura. O que significa ter uma sala de aula que se sinta “segura”?
2. Quais são as formas de nos sentirmos seguros ou inseguros, tanto fisicamente (no corpo) como emocionalmente (nos sentimentos)?
3. Porque é importante criar uma sala de aula onde todos se sintam seguros e prontos para aprender?

Escrever as respostas no quadro.

#### Comportamento desejado

10'

Em pares e em grande grupo, discutir como os alunos querem ser tratados pelos outros e, consequentemente, como podem tratar os colegas este ano.

**Pergunta:** Como queres que os teus colegas te tratem este ano para que te sintas seguro?

<sup>5</sup> [Lesson Plan: Creating Class Agreements and Goals - Casel Schoolguide and https://www.umass.edu/ctl/sites/default/files/Handout-Developing%20Class%20Participation%20Agreements.pdf](https://www.umass.edu/ctl/sites/default/files/Handout-Developing%20Class%20Participation%20Agreements.pdf)



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



## REFLEXÃO

5'

Qual é a diferença entre “regras” e “acordos partilhados”?

Discussão em grande grupo

## DIÁRIO

5'

Escrever sobre uma das atividades que gostaste ou não gostaste nesta aula: “O quê e Porquê”.



## LIÇÃO Nº5 | ACORDOS PARTILHADOS NA SALA DE AULA II

**Objetivos de aprendizagem:** Os alunos aprendem a criar acordos partilhados para a sua turma.

**Que competências são desenvolvidas:** P2, S1, S2, L2, L3

**Materiais:** Quadro de sentimentos (cartaz com palavras de sentimentos) – Anexo\_nº4\_Cartaz de Sentimentos

**Referência**<sup>6</sup>

### QUEBRA-GELO

5'

**Nome da Atividade:** Círculo de verificação – Eu sinto... e tu?

**Materiais:** Anexo\_nº4\_Cartaz de Sentimentos; papel e caneta para os alunos; quadro branco com marcadores; folhas de flipchart

**Instruções:**

Escolhe uma palavra de sentimento do cartaz ou do teu coração.

(Passar o saco de feijões)

- (A): Sinto-me neste momento ..... e tu, B?
- A sente ..... e eu sinto ....., e tu, C? ...

Tens algum comentário ou pergunta para os colegas? (No máximo 3 de cada vez)

### ATIVIDADE PRINCIPAL

30'

**Nome da Atividade:** Criação de Acordos Partilhados

a) Recolher ideias para os acordos partilhados na sala de aula

**Pergunta:** Todos querem ser tratados bem, e para que isso aconteça todos precisam concordar em tratar bem os outros.

De que formas podemos concordar em tratar bem os outros na nossa turma?

- Dividir os alunos em grupos de 3-4.
- Pedir a cada grupo que faça uma lista curta de formas desejáveis de interagir e comunicar nesta sala. Dar cerca de 5-10 minutos para elaborar as listas: **2 listas:** Como atuamos? O que dizemos?
- Reunir todos novamente e convidar os grupos a partilhar as listas.
- Registar as ideias dos alunos sobre como vão tratar os colegas este ano, usando as suas próprias palavras.
- Esclarecer o que se entende por comportamentos específicos e dar exemplos concretos.

<sup>6</sup> [Establishing Community Agreements and Classroom Norms | Center for Teaching Innovation](#)



### **Algumas regras básicas para começar:<sup>7</sup>**

- Permitir que todos falem
- Ouvir com atenção – escuta ativa
- Não interromper nem participar em conversas paralelas enquanto alguém está a falar
- Usar a declaração “Eu” para apresentar os teus pontos de vista
- Construir sobre os comentários dos outros, concordando ou não
- Criticar ideias, não indivíduos

#### **b) Alcançar consenso:**

- Combinar itens semelhantes para criar uma lista em cada categoria com a qual a turma concorda, e reduzir o brainstorm para 3 a 6 afirmações que capturem o que os alunos identificaram.
- Após a aula, criar um grande cartaz com os acordos partilhados da sala, deixando espaço para os alunos assinarem. Convidar os alunos a criar/decorar o cartaz.

#### **REFLEXÃO**

5'

Qual é a diferença entre “rotinas” e “acordos”?

Discussão em grande grupo

#### **DIÁRIO**

5'

**Materiais:** diário ou caderno

**Instruções:**

Pedir aos alunos que escrevam algumas frases sobre o que aprenderam hoje. Podem também desenhar algo relacionado.

**Sugestões:**

- Podes escolher um acordo específico e escrever/desenhar “O quê e Porquê”.
- Ou podes escrever sobre uma das atividades que gostaste ou não gostaste nesta aula: “O quê e Porquê”.

<sup>7</sup> Co-create rules for respectful communication in the Classroom page 30; Sala, A., Herrero Rámila, C., LifeComp into Action: Teaching life skills in the classroom and beyond, EUR 31141 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-54525-5, doi:10.2760/201230, JRC130003 [JRC Publications Repository - LifeComp into Action: Teaching life skills in the classroom and beyond](#)



## LIÇÃO Nº6 | FORMAR O CÍRCULO

**Objetivos de aprendizagem:** Criar um clima de benevolência

**Que competências são desenvolvidas:** P1, P2, S1, S2, S3

**Materiais:** Bola leve; bastão de fala

### QUEBRA-GELO

5'

**Nome da Atividade:** Reconhecer os outros

- Formar um círculo (de pé)
- Olhar uns para os outros e lançar uma bola leve, dizendo o primeiro nome da pessoa a quem é lançada

**Autoavaliação:**

- Avaliar esta atividade de 0 a 10 (usando as duas mãos)
- “Porque achas que fazemos esta atividade?”

### ATIVIDADE PRINCIPAL

20'

**Formar Círculo**

1. **Porque formar um círculo?**

O círculo é uma forma de sermos iguais, sem lugar para “líder” ou “último”. Faz com que todos se sintam visíveis e importantes. O círculo facilita a comunicação porque todos se veem, o que ajuda a ouvir e a compreender melhor as emoções e palavras uns dos outros.

**Na prática:**

- Todos os participantes sentam-se confortavelmente em círculo.
  - Garantir que ninguém está isolado ou atrás de outra pessoa.
  - Isto facilita que todos se vejam e se sintam envolvidos.
2. **O bastão de fala: uma ferramenta para ouvir melhor**
- Para garantir que cada voz é ouvida sem interrupções, utiliza-se um objeto chamado bastão de fala. A pessoa que o segura pode falar, enquanto os outros devem ouvir sem interromper. Quando termina, passa o bastão a outra pessoa.

**Porque é importante:**

- Evitar interrupções e discussões
  - Permitir que todos se expressem calmamente
  - Desenvolver escuta ativa e respeito pelos outros
3. **Liderança rotativa: partilhar responsabilidades**
- Cada vez que nos reunimos, escolhemos um líder diferente. O facilitador assegura que as regras são respeitadas: instalação em círculo, passagem do bastão de fala, tempo de intervenção, etc.

**Prática:**

O professor pode propor perguntas que interessem aos alunos mas que não sejam demasiado difíceis de responder. Mais tarde, os próprios alunos também podem sugerir perguntas ou criar um “envelope/caixa de perguntas”.

### REFLEXÃO

15'

- Como te sentes depois de ouvir os outros e de te expressares?
- Qual é o objetivo do círculo?



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



- Formar um círculo, usar o bastão de fala e alternar os facilitadores são formas de conviver melhor. Estas práticas ajudam a desenvolver respeito, habilidades de escuta, confiança e benevolência no grupo.

### DIÁRIO

Desenhar um polegar para cima/polegar para baixo (ou setas) para indicar o que pensaram da atividade do dia.



## LIÇÃO № 7 | OBRIGADO

**Objetivos de aprendizagem:** Ensinar os alunos a dar elogios e demonstrações de gratidão.

**Que competências são desenvolvidas:** P3, S1, S2, S3

**Referencia:** <sup>8</sup>, <sup>9</sup>

### QUEBRA-GELO

10'

**Nome da Atividade:** Obrigado por...

**Instruções:**

- Os alunos sentam-se em círculo. O professor pede a cada aluno que pense numa coisa concreta pela qual se sente grato a alguém da turma e agradeça diretamente a essa pessoa.
- O professor inicia a ronda dizendo, por exemplo: “João, obrigado por teres aberto a porta da sala de aula para mim hoje.” e passa a bola/mascote para a direita ou esquerda, de forma a que todos falem por sua vez, sem que ninguém fique de fora.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

25'

**Nome da Atividade:** Duas verdades e uma mentira

**Materiais:** pequenos papéis, canetas

**Instruções:**

- O professor pede a cada aluno que pense e escreva três informações sobre si próprio, duas das quais são verdadeiras e uma falsa (duas verdades e uma mentira), por exemplo: Tenho uma irmã. Gosto de gelado de framboesa. Nunca voei de avião.
- Designam-se três lugares na sala marcados com os números 1, 2 e 3. Os alunos formam um grupo e a pessoa que vai apresentar a informação sobre si próprio fica em frente aos colegas e lê as frases uma a uma. Os colegas escutam atentamente e posicionam-se junto do lugar marcado com o número da frase que consideram ser a mentira. Depois, o autor das frases explica quais são verdadeiras e qual era a mentira.
- Repetir a atividade até todos os participantes terem lido as suas frases.
- A atividade terá a duração aproximada de 20-25 minutos, dependendo do número de alunos na turma.

### REFLEXÃO

15'

**Materiais:** nenhum

**Instruções:**

- Os alunos sentam-se em círculo e partilham as suas reflexões sobre a atividade anterior. Cada pessoa partilha as observações sobre qual informação a surpreendeu mais acerca dos colegas.
- Cada aluno seleciona uma informação que ouviu e dirige-se à outra pessoa dizendo: “Apreciei que...”

**Conclusão:**

- O professor faz um resumo da aula e explica que nem toda a informação que nos chega é verdadeira. O exercício mostrou que, mesmo que pensemos conhecer bem os outros, é bastante fácil sermos enganados. Devemos valorizar a sinceridade das pessoas à nossa volta e tentar sempre agradecer por

<sup>8</sup> [Teach Students To Give Compliments For Better Friendships And Self-Esteem](#)

<sup>9</sup> [3 Ways to Make Gratitude a Habit in Your Classroom](#)



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSLL)



isso. Qualquer demonstração de apreciação pela sinceridade é uma expressão de confiança e faz-nos sentir melhor na nossa companhia.

#### DIÁRIO (OPCIONAL)

5'

**Nome da Atividade:** Planeia o teu futuro

**Materiais:** nenhum

**Instruções:**

O professor pede aos alunos que escrevam no seu caderno uma coisa que atualmente não é verdade sobre si próprios, mas que gostariam que fosse verdadeira no futuro.



## LIÇÃO №8 | APRENDER COM OS ERROS

**Objetivos de aprendizagem:** O workshop “Aprender com os Erros” desenvolve uma mentalidade de crescimento e foca-se em aprender com os erros, refletir sobre experiências e tentar novamente com estratégias melhoradas.

**Que competências são desenvolvidas:** P1, P2, P3, L1

**Materiais:**

- Livros ou cadernos (qualquer livro disponível serve)
- Folha de trabalho para o professor: Karateca Ana – ANEXO Nº8
- Folha de trabalho para os alunos: Três continuações da história da karateca Ana – ANEXO Nº8

### QUEBRA-GELO 1

10'

- Pedir às crianças que peguem num livro, o equilibrem na cabeça e andem pela sala o mais rapidamente possível sem tocar nele com as mãos, tentando não deixá-lo cair.
- Contar quantas vezes o livro cai e quantos passos conseguem dar antes de ele cair.
- Após alguns minutos, fazer uma pausa e discutir a experiência.

**Discussão:**

- Quantas vezes caiu o teu livro?
- Alguém conseguiu mais de 10 passos sem deixar cair?
- Como te sentiste durante a atividade?
- O que aprendeste que ajuda a manter o livro na cabeça?
- Gostarias de tentar novamente?

### QUEBRA-GELO 2

5'

- Repetir a atividade, desta vez incentivando os alunos a usar o que aprenderam na primeira ronda.
- Após alguns minutos, pausar e discutir novamente.

**Discussão:**

- O que foi diferente na segunda vez?
- Porque é útil tentar novamente?
- Como te sentes agora?

### ATIVIDADE PRINCIPAL

20'

- Os alunos sentam-se em círculo e o professor lê-lhes a história da folha de trabalho sobre a “Karateca Ana” – ANEXO Nº8.
- Depois de ler a história, dizer às crianças que a história está a terminar e que lhes vai oferecer três continuações diferentes da história.
- Dividir as crianças em três grupos e dar a cada grupo uma folha de trabalho com uma continuação da história – ANEXO Nº8.
- Depois de lerem, pedir-lhes que discutam as continuações e escolham aquela que consideraram melhor para Ana. Cada grupo deve escolher um repórter para apresentar a escolha ao restante grupo e explicar por que razão a considera a melhor.

### ATIVIDADE FINAL

5'

- Todos os alunos ficam de pé em círculo. Uma criança começa piscando o olho à pessoa à sua esquerda e soprando para a pessoa à sua direita.
- A criança à esquerda passa rapidamente o piscar para a esquerda, e a criança à direita passa o sopro para a direita, continuando até que ambas as ações regressem à criança inicial.
- O professor cronometra a ronda e repete o jogo uma ou duas vezes para ver se a turma consegue melhorar a velocidade.



## REFLEXÃO

- O que fizemos hoje?
- Como te sentiste?
- O que aprendemos?
- Como podemos usar o que aprendemos na vida quotidiana?
- **Conclusão:**

Todos cometemos erros às vezes. Quando alguém erra, conversar com os outros, descobrir como corrigir, pedir ajuda ou tentar novamente pode ajudar.

## DIÁRIO

- **Materiais:** diário ou caderno
- **Instruções:**  
Pedir aos alunos que escrevam algumas frases sobre o que aprenderam hoje.
- **Sugestões:**
  - “Uma coisa que aprendi hoje ao cometer erros foi...”
  - “Quando tento novamente depois de cometer um erro, sinto...”



## LIÇÃO Nº 9 | ADIVINHA A EMOÇÃO

### Objetivos de aprendizagem:

- Os alunos serão capazes de identificar e nomear emoções básicas.
- Os alunos desenvolverão empatia ao compreender como os outros se sentem.
- Os alunos praticarão competências de comunicação não verbal.

### Que competências são desenvolvidas:

P1, S1, S2, S3

### Materiais:

- Canetas, folhas, lápis de cor
- Cartões com uma emoção escrita em cada um (*Desenha-me*)
- Papéis com diferentes ações escritas (*Imita-me*)

### QUEBRA-GELO

5'

**Nome da Atividade:** Desenha-me

### Instruções:

- A turma é dividida em vários grupos de 4-5 crianças.
- No primeiro jogo, cada grupo tira um cartão com uma emoção escrita.
- Segue-se uma discussão dentro do grupo sobre como desenhar a emoção. O desenho é feito em conjunto pelo grupo.
- Cada grupo mostra o seu desenho e os outros comentam sobre o que foi desenhado, chegando gradualmente à emoção que o desenho representa, com a ajuda e orientação do professor.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

20'

**Nome da Atividade:** Imita-me

**Materiais:** Papéis com diferentes ações escritas

**Instruções:**

- O próximo jogo utiliza os papéis com ações escritas, por exemplo: “Sorria como um gato ao sol”.
- As crianças continuam em equipas, tiram um papel, discutem como e quem irá representar a ação.
- Apresentam a ação e as outras equipas tentam adivinhar a emoção representada.

**REFLEXÃO****15'****Materiais:** nenhum**Instruções:**

- Os alunos sentam-se em círculo.
- Resumir o que aprenderam na aula de hoje.
- Expressar emoções pessoais e discutir como se sentiram durante a atividade.

**DIÁRIO****Materiais:** diário ou caderno**Instruções:**

- Desenhar um emoticon que represente a tua emoção no final desta aula.



## LIÇÃO Nº 10 | DAR UM TEMPO

### Objetivos de aprendizagem:

- Autorregulação
- Gestão de emoções e comportamento

**Que competências são desenvolvidas:** P1, P3, S1, S2

**Materiais:** Papel para desenho, marcadores

### QUEBRA-GELO

10'

**Nome da Atividade:** Cantos de Relaxamento

#### Instruções:

- Pedir aos alunos que descrevam como seria o seu canto de relaxamento ideal — um lugar para ir quando se sentem sobrecarregados e precisam de fazer uma pausa.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

15'

**Nome da Atividade:** Criar uma Área de Relaxamento

**Materiais:** Papel para desenho, marcadores

#### Instruções:

- Discutir o conceito de uma “Área de Relaxamento” onde os alunos podem ir para se acalmar e recuperar o controlo das emoções.
- Pedir aos alunos que desenhem a sua própria “Área de Relaxamento” no papel, incluindo elementos que os ajudem a sentir-se calmos.

### REFLEXÃO

15'

**Nome da Atividade:** O Poder da Pausa

**Materiais:** nenhum

#### Instruções:

- Refletir em círculo:
  - Porque é importante fazer uma pausa quando nos sentimos perturbados?
  - Como pode ajudar na escola e em casa?

### DIÁRIO

5'

**Nome da Atividade:** O Meu Plano de Relaxamento

**Materiais:** diário ou caderno

#### Instruções:

- Os alunos escrevem sobre: Qual é a sua forma de recuperar estabilidade quando experienciam emoções fortes.



## LIÇÃO Nº 11 | PLANEAR – PENSAMENTO FLUÍDO<sup>10</sup>

### Objetivos de aprendizagem:

- Os alunos irão desenvolver competências como pensamento crítico, resolução de problemas e adaptabilidade.

**Que competências são desenvolvidas:** P2, S2, S3, L1, L2

### Materiais:

- Quadro branco
- Bola (ou mascote, saco de feijões...)
- Um pedaço de plasticina ou massa de modelar para cada aluno
- Vendas para metade do grupo

### QUEBRA-GELO

10'

**Nome da Atividade:** Todos os que...

### Instruções:

- Todos os alunos ficam de pé em círculo. O professor dá instruções como:
  - Todos os que têm olhos azuis vão para o centro do círculo.
  - Todos os que estão a usar algo verde batem palmas três vezes.
  - Todos os que têm irmãos saltam.
  - Todos os que têm cabeça sentam-se numa cadeira.
  - Todos os que têm um cão dão duas voltas.
  - Todos os que vieram hoje para a escola pegam na mão de alguém.
  - Todos os que sabem andar de bicicleta sobem a uma cadeira.
  - Todos os que gostam de gelado de chocolate gritam SIM.

<sup>10</sup> [Fluid Thought: The Art of Exploring Without Expecting](#)

**ATIVIDADE PRINCIPAL****20'****Nome da Atividade:** Expedição**Materiais:** Quadro branco; bola (ou mascote, saco de feijões...)**Instruções:**

- O professor informa os alunos que vão numa expedição. A tarefa dos alunos é escolher um objeto que queiram levar na viagem e que seja útil para toda a turma.
- O nome do objeto deve começar com a letra do nome do aluno (ex.: Samuel pode levar sanduíches).
- O objeto pode ser invulgar. Quanto mais original a ideia, melhor. As sugestões não podem repetir-se e deve-se justificar brevemente como o objeto será útil para todos durante a expedição.
- O jogo começa com a pessoa que tem a bola ou mascote. Se ninguém quiser iniciar, o professor começa. (Ex.: Nome com S: “Vou levar um alfinete de segurança na expedição, porque se as calças de alguém rasgarem, pode prender ou usar para remover um espinho de alguém.”) Depois, a pessoa à esquerda toma a vez.
- No final, o professor enfatiza que os alunos experienciaram a chamada fluidez do pensamento — perante uma pergunta, surgiram muitas ideias e soluções. Algumas invulgares, mas cada uma justificada porque poderiam ser úteis durante a expedição.
- Este exercício mostra que não existem ideias “estúpidas”; o importante é coragem, planeamento, definição de objetivos e conseguir alcançá-los.

**REFLEXÃO****15'****Nome da Atividade:** Boneco de Neve**Materiais:** Um pedaço de plasticina para cada aluno; vendas para metade do grupo**Instruções:**

- Dividir os alunos em pares. Vendar os olhos de uma pessoa do par e entregar-lhe a plasticina. Definir um limite de tempo para completar a tarefa, por exemplo, 2 minutos por aluno.
- A pessoa vendada deve fazer um boneco de neve com a plasticina. A outra pessoa pode ajudar com sugestões verbais, mas não pode tocar na plasticina.
- Depois, inverter os papéis — vendar a outra pessoa e ela fazer o boneco, enquanto a primeira ajuda verbalmente.

**Conclusão:**



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



- O professor pergunta a cada aluno sobre a sua experiência: o que foi difícil, o que ajudou, o que poderia tornar a tarefa mais fácil? Foi difícil dar instruções? O que poderia ajudar?
  
- Os alunos podem responder, por exemplo:
  - a) Fatores que ajudaram – sentido do toque, concentração, sugestão de um colega ou professor
  - b) Fatores que dificultaram – falta de controlo visual, ruído, pressa, plasticina pequena



## LIÇÃO Nº 12 | ESTAREI A OUVIR BEM?

### Objetivos de aprendizagem:

O workshop “Estou a Ouvir Bem?” melhora a competência de escuta ativa e comunicação, envolvendo as crianças em exercícios que exigem atenção focada, resposta a sinais verbais e compreensão da importância da interação respeitosa.

### Que competências são desenvolvidas:

P1, P2, S1, S2, S3

### Materiais:

- Um elástico longo suficiente para envolver todas as crianças quando unido
- Vendas (uma para cada aluno)
- Gravador de áudio

### QUEBRA-GELO

5'

#### Instruções:

1. Dividir as crianças em pares.
2. Cada par inventa de forma independente um apelido de uma palavra para si.
3. Vendam todas as crianças e façam-nas ficar dentro do elástico, cruzando os braços e tocando nos ombros umas das outras.
4. As crianças movem-se lentamente dentro do elástico para se misturarem.
5. Ao sinal, cada criança deve localizar o parceiro, dizendo repetidamente o apelido combinado. Quando encontrarem o parceiro, ficam juntos.

### ATIVIDADE PRINCIPAL 1

10'

6. Os pares sentam-se em silêncio.
7. Pedir às crianças que fechem os olhos e ouçam atentamente durante dois minutos todos os sons à sua volta.

#### Discussão:

- Que sons notaste?
- Importa quem ouviu o quê? Porquê?

### ATIVIDADE PRINCIPAL 2

10'

1. Os pares sentam-se costas com costas. Uma criança fala durante um minuto sobre o seu desenho animado favorito, enquanto a outra ouve em silêncio. Depois trocam de papéis quando indicado.
2. Em seguida, os pares sentam-se frente a frente. Uma criança descreve detalhadamente o seu brinquedo favorito durante um minuto, enquanto a outra ouve sem interromper. Depois, trocam de papéis.

#### Discussão:

- Foi mais fácil falar costas com costas ou frente a frente? Porquê?
- Porque é importante ouvir atentamente quando alguém está a falar?
- Como podes perceber se alguém está realmente a ouvir-te?

### ATIVIDADE PRINCIPAL 3

5'



1. As crianças sentam-se frente a frente novamente. Uma criança partilha o seu lanche favorito, enquanto a outra fala sobre a bebida preferida.
2. Quando indicado, cada criança repete o que o parceiro disse.

**Discussão:**

- Como te sentes quando queres dizer algo, mas alguém não ouve ou interrompe?
- O que pode acontecer se interrompermos alguém enquanto fala?

**ATIVIDADE FINAL**

**10'**

1. As crianças sentam-se em círculo. O professor começa uma história com uma frase.
2. Cada criança adiciona a frase seguinte, ouvindo atentamente o que foi dito antes, mantendo a história lógica e conectada.
3. Gravar a história e ouvir no final.

**REFLEXÃO**

**10'**

- Que atividades fizemos hoje?
- Como te sentiste durante os exercícios?
- O que aprendemos sobre escuta eficaz?
- Como podemos usar estas competências de escuta no dia a dia?

**Conclusão:**

Ouvir atentamente é essencial para compreender os outros, recolher informação importante e demonstrar respeito. Interromper ou não prestar atenção pode fazer os outros sentir-se ignorados e causar mal-entendidos.

**Sinais básicos de que alguém está a ouvir:**

- Contacto visual
- Movimentos de cabeça ou acenos
- Sorriso ou demonstração de interesse
- Inclinar-se ligeiramente para a pessoa que fala
- Fazer perguntas relevantes

**DIÁRIO**

**Nome da Atividade:** A Minha Reflexão sobre a Escuta

**Materiais:** diário ou caderno

**Instruções:**

Pedir aos alunos que escrevam algumas frases sobre o que aprenderam hoje sobre ouvir atentamente.



## LIÇÃO Nº 13 | TORNAR-SE UM BOM OUVINTE

### Objetivos de aprendizagem:

- Identificar estratégias para melhorar a escuta
- Compreender os princípios da escuta ativa
- Praticar a escuta empática

**Que competências são desenvolvidas:** P1, P2, S1, S2, S3, L1

### Materiais:

- Cenários de escuta
- Lista de verificação – Anexo Nº13

### QUEBRA-GELO

10'

**Nome da Atividade:** Pares de Escuta

### Instruções:

- Formar pares de alunos. Um aluno fala sobre o seu passatempo favorito enquanto o outro ouve atentamente.
- Depois, o ouvinte repete o que ouviu.
- Discutir como foi sentir-se ouvido com atenção.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

15'

**Nome da Atividade:** Prática de Escuta Ativa

**Materiais:** Cenários de escuta, lista de verificação – Anexo Nº13

### Instruções:

- Introduzir competências de escuta ativa (ex.: contacto visual, acenar com a cabeça, não interromper).
- Os alunos praticam com diferentes cenários de escuta, utilizando a lista de verificação para garantir que aplicam todas as competências.

### REFLEXÃO

15'

**Nome da Atividade:** Porque a Escuta é Importante

**Materiais:** nenhum

### Instruções:

- Refletir em círculo:
  - Como te sentes quando alguém te ouve realmente?
  - Porque é a escuta uma parte importante da comunicação?
  - Como podemos melhorar as nossas competências de escuta?

### DIÁRIO

5'

**Nome da Atividade:** Momentos de Escuta

**Materiais:** diário ou caderno

### Instruções:



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



- Os alunos escrevem sobre uma ocasião em que se sentiram verdadeiramente ouvidos e como isso afetou os seus sentimentos e a situação.



## LIÇÃO Nº 14 | TRABALHAR JUNTOS COM RESPEITO

### Objetivos de aprendizagem:

- Respeitar as diferenças
- Promover o respeito mútuo

### Que competências são desenvolvidas:

P1, P2, S1, S2, S3, L1, L2

### Materiais:

Materiais escolares próprios dos alunos (ex.: cadernos, canetas, régua, estojo)

### QUEBRA-GELO

10'

**Nome da Atividade:** Terreno Comum

### Instruções:

- Formar pares de alunos e pedir que encontrem três coisas que têm em comum.
- Partilhar estas semelhanças com a turma, mostrando que mesmo pessoas que parecem diferentes podem ter interesses comuns.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

15'

**Nome da Atividade:** Torre Mais Alta e Mais Forte

**Materiais:** Materiais escolares próprios dos alunos (ex.: cadernos, canetas, régua, estojo)

### Instruções:

- Dividir a turma em pequenos grupos (cerca de 5 alunos cada).
- Desafiar cada grupo a construir a torre mais alta e estável possível usando apenas os materiais que têm nas secretárias ou mochilas.
- O objetivo não é apenas vencer em altura ou estabilidade, mas colaborar eficazmente, ouvir as ideias dos colegas e respeitar diferentes perspetivas e sugestões ao longo do processo.

### Observação durante a atividade:

- Estão a incluir a opinião de todos?
- Estão a dividir tarefas de forma respeitosa?
- Como lidam com divergências ou ideias concorrentes?

Esta tarefa incentiva movimento, participação ativa e dinâmica de grupo de forma mais realista e emocionalmente envolvente — passando da colaboração hipotética para a prática.

### REFLEXÃO

15'

**Nome da Atividade:** Benefícios da Colaboração

**Materiais:** nenhum

### Instruções:

- Com a turma ainda no estado pós-atividade, reunir os alunos em círculo.
- Incentivar a reflexão sobre a experiência com perguntas como:
  - Como o respeito pelas diferenças ajudou o grupo a construir uma torre melhor?
  - Porque é importante ouvir todas as ideias num contexto de grupo?



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSLL)



Esta reflexão permite que os alunos conectem a experiência prática com o valor central da aula — o respeito mútuo.

<b>DIÁRIO</b>	<b>5'</b>
---------------	-----------

**Nome da Atividade:** Colaboração Respeitosa

**Materiais:** diário ou caderno

**Instruções:**

- Os alunos escrevem sobre uma ocasião em que trabalhar com alguém diferente levou a um resultado positivo.  
*(Nota: esta parte pode ser omitida dependendo do tempo disponível, pois a atividade principal pode prolongar-se além do previsto.)*



## LIÇÃO Nº 15 | CONSTRUIR RESPEITO EM GRUPO

### Objetivos de aprendizagem:

- Desenvolver competências relacionadas com comunicação, empatia e resolução de conflitos
- Desenvolver competências relacionadas com respeito pelas diferenças e respeito mútuo

**Que competências são desenvolvidas:**P3, S1, S2, S3, L1, L2

### Materiais:

Cartas de cenários de respeito – Anexo Nº15

### QUEBRA-GELO

10'

**Nome da Atividade:** Compromissos de Respeito

### Instruções:

- Pedir aos alunos que criem um compromisso de respeito para com os colegas.
- Escrever e partilhar uma promessa sobre como vão demonstrar respeito mútuo durante atividades em grupo.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

15'

**Nome da Atividade:** Cenários de Respeito

**Materiais:** Cartas de cenários de respeito – Anexo Nº15

### Instruções:

- Os alunos recebem cenários que exigem respeito mútuo (ex.: trabalhar numa tarefa de grupo onde a opinião de todos conta).
- Discutem como iriam lidar com cada situação de forma a manter o respeito por todos os envolvidos.

### REFLEXÃO

15'

**Nome da Atividade:** Respeito em Ação



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



**Materiais:** nenhum

**Instruções:**

- Refletir em círculo:
  - Como é que o respeito mútuo influencia a forma como trabalhamos juntos?
  - Quais são algumas formas concretas de demonstrar respeito no trabalho em grupo?

**DIÁRIO**

**5'**

**Nome da Atividade:** Ações Respeitosas

**Materiais:** diário ou caderno

**Instruções:**

- Os alunos escrevem sobre uma ocasião em que o respeito mútuo fez a diferença no trabalho em grupo ou na colaboração.



## LIÇÃO Nº 16 | AS NOSSAS NECESSIDADES, O NOSSO RESPEITO

**Objetivos de aprendizagem:** O workshop “As Nossas Necessidades – O Nosso Respeito” foca-se no conceito de Compreender e Respeitar Necessidades, que pode ser associado a várias competências-chave de vida: empatia, pensamento crítico, autoconsciência e respeito mútuo.

**Competências desenvolvidas:** P1, P2, P3, S1, S2, S3, L2

### Materiais:

- ☒ Ficha de trabalho “Verificação das Necessidades Básicas” Anexo\_nº16 (cópia do professor)
- ☒ Ficha de trabalho “Necessidades Diferentes & Partilhadas” Anexo\_nº16 (cópia do professor)
- ☒ Um cartão verde com “VERDADE / Concordo”
- ☒ Um cartão vermelho com “FALSO / Não concordo”
- ☒ Fita-cola para fixar os cartões nas paredes (com a superfície escondida)

### QUEBRA-GELO

5'

Nome da atividade: Iguais & Diferentes

Objetivo: Ajudar as crianças a reconhecer semelhanças e diferenças de forma respeitosa.

Como funciona:

- Os alunos caminham livremente pela sala. O professor dá instruções como:
  - “Encontra alguém que tenha a mesma comida favorita que tu.”
  - “Encontra alguém que tenha uma hora de deitar diferente.”
  - “Encontra alguém que jogue um jogo diferente no recreio.”
  - “Encontra alguém que fale outra língua em casa.”
- Depois de cada ronda, os pares partilham brevemente as respostas entre si.
- Podem ser feitas 3–5 rondas, dependendo do tempo.

Perguntar:

- “Foi fácil ou difícil encontrar alguém diferente de ti?”
- “O que podemos aprender ao ouvir as experiências dos outros?”

Foco no respeito: Podemos ter necessidades ou rotinas diferentes, mas cada história conta.



## ATIVIDADE PRINCIPAL 1 – 20'

**Preparação:**

Colar o cartão verde “VERDADE” numa parede e o cartão vermelho “FALSO” na parede oposta. Convidar todos a ficarem ao centro.

**Como funciona:**

- Ler uma afirmação da ficha *Verificação das Necessidades Básicas* (Anexo\_nº16).
- Os alunos deslocam-se para o lado que corresponde à sua opinião (concordo = verde, não concordo = vermelho).

**Mini-discussão após cada afirmação:**

- “Porque escolhestes este lado?”
- “Como é que esta afirmação pode estar ligada a uma necessidade humana básica?”
- Destacar o nome da necessidade (ex.: segurança, descanso, reconhecimento) e reforçar que todas as necessidades básicas merecem igual respeito.

## ATIVIDADE PRINCIPAL 2

15'

**Como funciona:**

- Os alunos sentam-se em círculo.
- Ler uma afirmação da ficha *Necessidades Diferentes & Partilhadas* (Anexo\_nº16).
- Quem concorda levanta-se; quem discorda fica sentado.

**Reflexão em grupo após várias afirmações:**

- “Quais necessidades parecem universais?”
- “Quais são específicas de cada pessoa? Podes dar exemplos?”
- “Quando as necessidades de alguém são diferentes das nossas, que ações respeitosas podemos tomar para atender tanto às deles como às nossas?”

**Encorajar frases como:**



- “Posso perguntar como apoiar.”
- “Posso dar espaço.”
- “Posso ouvir sem julgar.”

### ATIVIDADE FINAL

5'

Nome da atividade: Descobre o Líder/Conductor

1. Os alunos sentam-se em círculo. Um voluntário sai da sala (ou vira-se de costas).
2. Escolhe-se em silêncio um “conductor”, que começa movimentos suaves (bater palmas, rodar os ombros, etc.). Os restantes imitam respeitosamente, mantendo a identidade em segredo.
3. O voluntário regressa e tenta adivinhar quem é o conductor.
4. Se acertar, o conductor torna-se o próximo a adivinhar.

Foco no respeito: Relembrar que devem observar-se com gentileza e evitar apontar ou troçar – a linguagem corporal também mostra respeito.

### CONCLUSÃO – PROFESSOR/A – 3'

Enfatizar que:

- Todos precisamos de comida, água, descanso, segurança, amor e respeito para estar saudáveis.
- Algumas necessidades variam consoante a idade, saúde, cultura, fé ou capacidade.
- Respeito mútuo significa reconhecer tanto as necessidades partilhadas como as únicas, perguntar como podemos ajudar e valorizar as respostas.

### REFLEXÃO

15'

**Questões para partilhar em voz alta ou pensar em silêncio:**

1. “O que fizemos hoje?”
2. “Como nos sentimos durante as atividades?”
3. “Que nova compreensão ganhámos sobre necessidades e respeito?”
4. “Como podemos usar este entendimento no dia a dia?”

### DIÁRIO

Pedir aos alunos que completem um ou ambos os desafios:



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



- “Uma necessidade que eu tenho e que pode ser diferente da de outra pessoa é...”
- “Mostrar respeito pelas necessidades de cada pessoa vai ajudar a nossa turma a...”



## LIÇÃO Nº 17 | A ESTAÇÃO ESPACIAL

Objetivos de aprendizagem:

- Experimentar a cooperação.
- Construir espírito de grupo e respeito mútuo.

Materiais:

- Corda
- Folha do aluno com a lista de equipamentos espaciais

### QUEBRA-GELO – 5'

**Nome da atividade:** Atravessar até à Estação

**Instruções:**

- Prender uma corda entre 2 cadeiras afastadas, de forma esticada – a altura depende da idade dos alunos.
- Explicar que têm de atravessar este *cabo de vida* para chegar à estação espacial, mas não podem tocá-lo.
- Podem ajudar-se uns aos outros: levantar os pés, dar apoio, encorajar, mas nunca tocar na corda.

**Autoavaliação após a atividade:**

- Classificar a atividade de 0 a 10 (com as 2 mãos).
- Responder à questão: “*Porque acham que fizemos esta atividade?*”

### ATIVIDADE PRINCIPAL – 25'

**Nome da atividade:** Escolher o Equipamento para Sobrevivência

**Instruções:**

1. Dividir a turma em pequenos grupos de 4–5 alunos.
2. Cada grupo recebe uma lista de equipamentos espaciais (ex.: fato espacial, reserva de oxigénio, ferramentas de reparação, computador de bordo, comida desidratada, rádio de comunicação, etc.).



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



3. Missão: escolher em conjunto os 3 equipamentos mais essenciais para garantir a sobrevivência da tripulação, argumentando e ouvindo-se mutuamente.
4. O professor observa as trocas e o comportamento cooperativo.
5. Cada grupo apresenta as suas escolhas à turma.

### REFLEXÃO – 15'

#### Discussão em grupo:

- O que facilitou a discussão?
- O que foi mais difícil?
- Como lidaram com os desacordos?
- Que ferramentas da Disciplina Positiva poderiam ajudar nesta situação?

### DIÁRIO

- *Qual achas que é a forma mais eficaz de resolver um problema em conjunto?*
- Desenha um *polegar para cima/polegar para baixo* (ou setas) para mostrar o que pensaste sobre a atividade de hoje.



## LIÇÃO Nº 18 | TRABALHAR JUNTOS: O PODER DA COOPERAÇÃO

**Objetivos de aprendizagem:** O workshop “*Trabalhar Juntos – O Poder da Cooperação*” desenvolve as competências de colaboração, comunicação, empatia e bem-estar, incentivando as crianças a trabalharem em conjunto para superar desafios e refletirem sobre a importância do apoio mútuo na vida diária.

**Competências desenvolvidas:** P2, P3, S1, S2, S3

### Materiais:

- Folhas grandes de papel (uma por grupo)
- Material de desenho (lápis de cor, marcadores, lápis de cera)
- Tiras de papel com pares correspondentes simples (ex.: colher/garfo, sol/lua, meias/sapatos, escova/pasta de dentes) – **Annex\_nº18**

### QUEBRA-GELO

5'

Nome: Encontra o Teu Par (*Jogo de Comunicação Silenciosa*)

Objetivo: Quebrar o gelo e incentivar a cooperação não verbal.

Como funciona:

- Entregar a cada aluno uma tira de papel com um elemento de um par (ex.: colher/garfo, sol/lua).
- Explicar que não podem falar, apenas usar gestos e movimentos para encontrar o seu par.
- Os alunos circulam pela sala até encontrarem o colega certo.

Debrief:

- Foi difícil não falar?
- Como descobriram quem era o vosso par?
- O que ajudou a cooperar em silêncio?

Foco da cooperação: Cooperar não é só falar—também é observar, compreender e trabalhar juntos com respeito.

### ATIVIDADE PRINCIPAL 1

15'

Nome: O Desafio das Mãos que Ajudam

Objetivo: Experimentar como a cooperação ajuda a resolver desafios.

**Instruções:**

1. Alunos sentam-se em círculo. O professor propõe o desafio:

“Imaginem que estão numa grande festa e têm a vossa comida preferida à frente. Mas hoje vão comer de uma forma especial que mostra o poder do trabalho em equipa!”

2. Cada aluno prende um braço atrás das costas e estica o outro braço à frente, sem dobrar o cotovelo.
3. Tentam “alimentar-se” sozinhos.
4. Depois de alguns minutos, incentivar a perceber que é possível resolver o desafio alimentando o colega ao lado.
5. Se ninguém encontrar a solução, o professor demonstra ajudando um aluno.

**Discussão guiada:**

- O que aconteceu quando tentaram sozinhos?
- Como mudou o resultado quando trabalharam em conjunto?
- Como se sentiram ao ajudar alguém?
- Como se sentiram ao receber ajuda?
- O que nos ensina isto sobre o trabalho em equipa?

**Foco da cooperação:** Muitas vezes, a melhor solução não é fazer tudo sozinho, mas trabalhar lado a lado e confiar uns nos outros.

**ATIVIDADE PRINCIPAL 2**

15'

**Nome:** Cooperação na Vida de Todos os Dias

**Objetivo:** Visualizar e expressar a cooperação em situações reais.

**Instruções:**

1. Dividir a turma em pequenos grupos (4–5 alunos).
2. A cada grupo é atribuída uma situação para desenhar:
  - Ajudar em casa (pôr a mesa, dobrar a roupa).
  - Brincar com amigos com respeito (partilhar brinquedos, esperar a vez).
  - Ajudar colegas na escola (trabalhar em grupo, explicar um exercício).
  - Mostrar cooperação com professores ou adultos (ouvir, seguir instruções juntos).
3. Cada grupo ilustra a sua situação numa folha grande, mostrando como as pessoas se ajudam.

**Encorajamento:**

- Incluir frases nos desenhos, como “Eu ajudo-te!” ou “Vamos fazer isto juntos!”
- Dar ênfase à partilha de responsabilidades, inclusão e colaboração respeitosa.

**ATIVIDADE FINAL****10'****Nome:** Círculo da Força Silenciosa**Objetivo:** Praticar a valorização e o reforço positivo.**Instruções:**

1. Todos de pé em círculo.
2. O professor explica:

“Agora vamos mostrar, em silêncio, como apreciamos as coisas boas que cada pessoa traz ao grupo.”

3. Um a um, os alunos dizem algo positivo sobre alguém, mas sem mencionar nomes. Exemplo:
  - “Admiro alguém que costuma partilhar os seus materiais.”
  - “Sinto-me feliz quando alguém me inclui nos jogos.”
4. Se outros concordarem, mostram com um polegar para cima ou uma palma suave.

**REFLEXÃO****10'****Perguntas de reflexão:**

- O que fizemos hoje?
- Como te sentiste quando alguém te ajudou?
- O que aprendeste sobre trabalhar em conjunto?
- Como podemos usar esta cooperação na escola e em casa?

**Conclusão (professor):**

“Quando trabalhamos juntos, coisas difíceis tornam-se fáceis. Cooperar não é só ajudar—é ouvir, confiar e fazer a nossa parte no grupo. Quer seja partilhar, resolver um problema ou encorajar alguém, todos temos algo para dar. Ao cooperarmos, fortalecemos amizades, famílias e comunidades.”

**DIÁRIO****Título: As Minhas Mão que Ajudam****Instruções:** Os alunos escrevem ou desenham uma resposta a um ou mais destes tópicos:

- “Uma vez em que ajudei alguém foi...”
- “Uma vez em que alguém me ajudou e me senti bem porque...”
- “Uma forma de mostrar cooperação amanhã é...”



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



- “A cooperação melhora a nossa sala de aula porque...”



## LIÇÃO Nº 19 | CONSTRUIR COOPERAÇÃO

Objetivos de aprendizagem:

- Compreender o que é cooperação e porque é importante.
- Identificar comportamentos úteis vs. inúteis em grupo.
- Praticar comunicação respeitosa e escuta ativa.
- Trabalhar em equipa para resolver problemas e partilhar tarefas.
- Demonstrar empatia, paciência e competências de resolução de conflitos.

Competências desenvolvidas:

Materiais: blocos de construção, vendas para os olhos

### ATIVIDADE QUEBRA-GELO – 5'

Nome: Vamos Construir...

Instruções:

- Dividir os alunos em equipas.
- Entregar a cada equipa a mesma quantidade de blocos de construção.
- Lançar o desafio: construir algo (ex.: o castelo mais alto).
- Incentivar comunicação e divisão de tarefas.

Foco: Desenvolver capacidades de cooperação, resolução de problemas e partilha de ideias.

### ATIVIDADE PRINCIPAL – 20'

Nome: Campo Minado

Materiais: cadeiras, bolas ou outros objetos para criar obstáculos, blocos de construção, vendas para os olhos.

Instruções:

- Organizar a sala de modo a criar um campo com obstáculos.
- Dividir a turma em equipas.
- Cada equipa deve atravessar o campo com alguns elementos vendados.
- Os colegas guiam o participante vendado apenas com palavras (podem ser definidas restrições: usar apenas certas palavras ou expressões).

Foco: Exercitar comunicação clara, confiança no grupo e estratégias de cooperação sob pressão.

### REFLEXÃO – 15'

Materiais: nenhum

Instruções:

- Alunos sentam-se em círculo.
- Partilham sentimentos e aprendizagens da atividade.
- Exemplos de perguntas:
  - Como te sentiste ao confiar nos colegas?
  - Foi fácil ou difícil dar instruções claras?



- O que aprendeste sobre trabalho em equipa?
- Autoavaliação:
  - Classifica a atividade de 0 a 10 (com as mãos).
  - Responder: “*Porque fazemos esta atividade?*”

### DIÁRIO

Materiais: diário ou caderno.

Instruções:

- Escrever algumas frases sobre o que aprenderam hoje.
- Sugestões de registo:
  - Desenhar um rosto com a emoção que sentiram durante a atividade.
  - Completar frases:
    - “*Hoje percebi que cooperação é...*”
    - “*Uma coisa que aprendi sobre mim ao trabalhar em equipa foi...*”



## LIÇÃO Nº 20 | OOPS!

**Objetivos de aprendizagem:** Mostrar que os erros são oportunidades de aprendizagem. Reconhecer que “Cometi um erro” é totalmente diferente de “Sou um fracasso”.

**Competências desenvolvidas:** P2, P3, S1, L1, L2, L3

**Materiais:** papel, lápis, cartões dos alunos

### ATIVIDADE QUEBRA-GELO (5')

**Nome da atividade:** Telefone estragado

**Objetivo:** Mostrar que os erros são naturais, especialmente quando comunicamos, e que não há problema em não ser perfeito.

**Instruções:**

- Os alunos colocam-se em fila.
- O professor sussurra uma frase engraçada ao primeiro, que repete ao colega atrás de si, e assim sucessivamente.
- O último aluno diz a frase em voz alta para todos ouvirem.

**Autoavaliação:**

- Classifica esta atividade de 0 a 10 (com as duas mãos).
- “Porque achas que fizemos esta atividade?”

### ATIVIDADE PRINCIPAL (20')

**Nome da atividade:** A História dos Erros Famosos

**Procedimento:**

- Apresentação de exemplos conhecidos de erros que levaram a descobertas ou sucessos (ex.: Thomas Edison e as suas inúmeras tentativas para inventar a lâmpada; erros em matemática que deram origem a novas teorias).
- Discussão em grupo: O que podemos aprender com estes exemplos?
- Conclusão: Debate coletivo sobre a importância de ver os erros como oportunidades de crescimento e aprendizagem.



## REFLEXÃO + DIÁRIO (15')

### Instruções:

- Escreve o título da atividade.
- Escreve: “Os erros são oportunidades de aprendizagem e crescimento.”
- Escreve ou desenha um erro que já cometeste e o que aprendeste com ele.
- Faz um desenho com · / · (ou setas) para mostrar o que achaste da atividade de hoje.
- Completa a frase: “Agora eu consigo...”



## LIÇÃO Nº 21 | OPORTUNIDADES PARA APRENDER

**Objetivos de aprendizagem:** Compreender que os erros são oportunidades de aprendizagem.

**Competências desenvolvidas:** S2, S3, L1, L3

**Materiais:** Cartas de “Superpoder” (exemplos: perseverança, criatividade, curiosidade, humor), folhas e marcadores (Anexo nº21).

### ATIVIDADE QUEBRA-GELO (5')

**Nome da atividade:** Desenha o que eu digo

**Instruções:**

Em pares, um aluno descreve um desenho simples (ex.: um gato, uma casa) sem o mostrar.

O outro aluno desenha apenas com base na descrição oral.

No fim, comparam o desenho com o modelo original.

**Autoavaliação:**

Classifica esta atividade de 0 a 10 (com as duas mãos).

“Porque achas que fizemos esta atividade?”

### ATIVIDADE PRINCIPAL (20')

**Nome da atividade:** O erro que virou superpoder

**Instruções:**

Em grupo, cada aluno conta um erro que cometeu recentemente (ou inventa um engraçado).

Esse erro deve ser associado a um superpoder (ex.: “Desenhei mal a figura, mas isso deu-me o superpoder da perseverança”).

O grupo cria uma mini-banda desenhada ou cartaz com a sua história e o superpoder associado.

### REFLEXÃO (15')

**Instruções:**

Cada grupo apresenta o seu mini-comic ou cartaz às outras equipas.



Planos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSLL)



Debate em grande grupo sobre como transformar erros em aprendizagens pode tornar-nos mais fortes e criativos.

## DIÁRIO

### Instruções:

Criar uma “caderneta de identidade do super-herói do erro” (mini-certificado para cada aluno).

Desenhar · / · (ou setas) para indicar o que acharam da atividade de hoje.

Completar a frase: “Agora eu consigo...”



## LIÇÃO Nº 22 | ACEITAR OS ERROS

**Objetivos de aprendizagem:** Compreender que os erros são oportunidades de aprendizagem, desenvolvendo uma mentalidade de crescimento onde as dificuldades são vistas como hipóteses de melhoria, não como falhas. Promover resiliência, adaptabilidade e uma compreensão mais profunda, levando a uma aprendizagem e resolução de problemas mais eficazes.

**Competências desenvolvidas:** S2, S3, L1, L3

**Materiais:** Cartelas de *Bingo dos Erros* ([Annex\\_nº22](#)), canetas, material de desenho, cartolinhas.

### QUEBRA-GELO

10'

**Nome da atividade:** *Bingo dos Erros*

**Preparação:** Criar cartelas de Bingo com uma grelha 5x5. Em cada quadrado, colocar um tipo de erro ou experiência de aprendizagem (ex.: “errei num cálculo de matemática”, “esqueci-me do TPC”, “troquei as palavras numa leitura”).

**Instruções:**

- Distribuir as cartelas e canetas.
- Explicar que todos cometemos erros e que eles são valiosos para aprender.
- O professor vai chamando diferentes tipos de erros.
- Quando um aluno já viveu essa situação, marca o quadrado.
- Ao marcar, pode partilhar brevemente o que aprendeu com esse erro.
- Ganhá quem fizer primeiro 5 em linha (horizontal, vertical ou diagonal) e gritar “*Bingo!*”. Depois partilha um pouco mais sobre um dos erros assinalados.
- Continuar até haver vários alunos a completar o bingo, para dar oportunidade de mais partilhas.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

15'

**Nome da atividade:** *Museu dos Erros*

**Instruções:**

- Cada aluno escolhe um erro que já cometeu (na escola ou fora dela, mas nada demasiado pessoal).
- Em cartolina ou folha, faz um pequeno desenho a representar esse erro.
- Escreve por baixo:
  - O que aconteceu?
  - O que aprendi com isso?
- Título: *O meu erro.*

### REFLEXÃO

15'

**Nome da atividade:** *Visita ao Museu*

**Instruções:**

- Colocar os trabalhos expostos na sala (nas mesas ou na parede).



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



- Os alunos fazem uma caminhada silenciosa, observando os desenhos e mensagens dos colegas.
- No fim, refletir juntos:
  - O que aprendeste com as partilhas dos outros?
  - Como é que falar sobre os erros nos ajuda a crescer como grupo?

## DIÁRIO

5'

**Nome da atividade:** *Celebrar os Erros*

**Instruções:**

- No caderno, escrever ou desenhar sobre um erro recente de que se orgulham por ter superado.
- Completar: “Este erro ajudou-me a ser um melhor aprendiz porque...”



## LIÇÃO Nº 23 | ENCORAJAMENTO VS ELOGIO

### Objetivos de aprendizagem:

- Compreender o que significa *encorajamento* e porque é importante para o crescimento pessoal e as relações com os outros.
- Aprender a dar e a receber feedback positivo.
- Desenvolver competências para apoiar e motivar a si próprios e aos colegas.

**Competências desenvolvidas:** P2, P3, S2, S3, L1, L2, L3

**Materiais:** Papel, caneta

### Informação de base:

Encorajamento e elogio são ambos formas de feedback positivo, mas têm impactos diferentes:

- O *elogio* foca-se no resultado ou nas qualidades da criança.
- O *encorajamento* foca-se no esforço e no processo. Enquanto o elogio pode levar a uma *mentalidade fixa*, o encorajamento promove uma *mentalidade de crescimento*.

## ATIVIDADE QUEBRA-GELO (5')

**Nome da atividade:** *voa, voa*

### Instruções:

- Todos os alunos ficam em círculo.
- O grupo começa a mover-se na mesma direção.
- Quando o professor disser uma palavra positiva (ex.: “amigo”, “gentil”, “dedicado”), todos ficam na ponta dos pés com as mãos para cima.
- Quando ouvirem uma palavra negativa (ex.: “malcriado”, “desorganizado”), todos fazem agachamento.

## ATIVIDADE PRINCIPAL (20')

**Nome da atividade:** *Corrente do Encorajamento*

**Financiado pela União Europeia.** As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Fundação Pública Tempus. Nem a União Europeia nem a autoridade financiadora podem ser responsabilizadas pelos mesmos.



### Instruções:

1. Os alunos sentam-se em círculo.
2. O professor começa, oferecendo uma frase de encorajamento a um aluno.
3. Esse aluno deve, depois, dar uma nova frase de encorajamento a quem está ao lado.
4. Continua até que todos tenham dado e recebido uma mensagem.

Exemplos de frases de encorajamento:

- “Conseguiste descobrir como fazer isso.”
- “Estás a aprender a atar os atacadores — na semana passada foi difícil, mas hoje conseguiste sem problema.”
- “Conta-me como chegaste a essa ideia.”
- “Notei que estás a esforçar-te muito.”
- “Está difícil, mas não desististe.”
- “Lembraste-te de algo novo e partilhaste connosco.”
- “Ajudaste o teu colega, e isso fez diferença.”
- “Continua, estás a melhorar todos os dias!”

### REFLEXÃO (15')

#### Discussão em grupo:

- Como se sentiram ao dar e receber encorajamento?
- Porque é importante encorajar os outros?
- De que forma o encorajamento pode ajudar-nos a resolver problemas ou a sentir-nos mais felizes?

### DIÁRIO

#### Pergunta para registo:

- **Como me senti depois de dar encorajamento a alguém?**



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



encouragement?

• Feliz • Orgulhoso • Bondoso ☐ Outro: \_\_\_\_\_



## LIÇÃO Nº 24 | CAMINHOS PARA O SUCESSO – ENCORAJAR UNS AOS OUTROS

**Objetivos de aprendizagem:** O workshop “Caminhos para o Sucesso – Encorajar Uns aos Outros” desenvolve a perseverança, a autoconsciência, a resolução de problemas, a mentalidade de crescimento e a capacidade de encorajar os outros.

**Competências desenvolvidas:** P2, P3, S1, S2, S3, L1, L2

### Materiais:

- Ficha de trabalho: *Histórias de Esforço e Crescimento* (Anexo nº24)
- Papel de rascunho ou jornal velho enrolado e colado como um “bastão”
- Fita adesiva

### ATIVIDADE QUEBRA-GELO (5')

**Nome da atividade:** *Aplaudir o Meu Nome!*

### Instruções:

1. Os alunos sentam-se em círculo.
2. Um a um, cada aluno diz o próprio nome em três batidas rítmicas com palmas. Ex.: “Pe–dro–al!” (palma-palma-palma).
3. O grupo repete o mesmo ritmo e acrescenta uma frase de encorajamento. Ex.:
  - Eco: “Pe–dro–al!” (palma-palma-palma) – “Tu consegues!”
4. Continua até todos terem sido celebrados.

**Foco:** Desde o início, cada aluno é reconhecido e apoiado pelo grupo.

### ATIVIDADE PRINCIPAL (20')

**Nome da atividade:** *Porque Aconteceu? Como Podemos Ajudar?*

### Instruções:

1. O professor explica: “Hoje vamos explorar sucessos e contratemplos. Vamos perceber porque as coisas acontecem e como o encorajamento pode mudar o resultado.”
2. Dividir a turma em grupos de quatro. Dar a cada grupo uma história do Anexo nº24 – *Histórias de Esforço e Crescimento*.



3. Ler a história em voz alta. Cada grupo discute:
  - a) Porque é que este aluno teve sucesso ou dificuldades?
  - b) Que palavras de encorajamento ou ações poderiam ajudá-lo da próxima vez?
4. Um porta-voz de cada grupo partilha as respostas – primeiro o motivo, depois o plano de encorajamento.

#### **Discussão em grande grupo:**

- Que hábitos ajudam a alcançar objetivos importantes?
- Como os amigos, a família ou os professores podem encorajar-nos?
- O sucesso significa sempre ser o primeiro a terminar? Porquê?
- Se demos o nosso melhor, mesmo sem ganhar, isso é sucesso?
- Os adultos também enfrentam contratempos? (Professor partilha um exemplo pessoal.)

#### **REFLEXÃO (15')**

**Nome da atividade:** *Estafeta do Encorajamento*

#### **Instruções:**

1. Alunos em círculo. Colocar o bastão de papel entre os joelhos do primeiro aluno.
2. Sem usar as mãos, passam o bastão de joelho em joelho pelo círculo.
3. Regra: ao passar, cada aluno deve dizer uma frase de encorajamento para o próximo (ver exemplos no Anexo nº24).
4. Se o bastão cair, o grupo todo diz: “Vamos tentar outra vez!” e reinicia, tentando superar o tempo anterior.

#### **Perguntas de reflexão:**

- O que fizemos hoje?
- Como o encorajamento influenciou a nossa estafeta?
- O que aprendemos sobre apoiar os outros?
- Onde podemos aplicar estes hábitos de encorajamento no dia a dia?

#### **DIÁRIO**



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



### Sugestões de registo:

- “Um passo que posso dar esta semana para aumentar o meu sucesso é...”
- “Hoje aprendi que o encorajamento é importante porque...”



## LIÇÃO Nº 25 | INSPIRAÇÃO

**Objetivos de aprendizagem:** Os *quadros de inspiração* sejam para objetivos pessoais ou projetos criativos, são ferramentas eficazes de aprendizagem. Eles ajudam a clarificar metas, fomentar motivação e desenvolver a aprendizagem visual. Os objetivos desta lição centram-se em desenvolver competências de definição de objetivos, comunicação visual e pensamento criativo.

**Competências desenvolvidas:** P3, S2, S3, L1, L3

**Materiais:**

- Revistas velhas
- Folhas A3 (uma por aluno)
- Tesouras
- Cola
- Marcadores

### ATIVIDADE QUEBRA-GELO (10')

**Nome da atividade:** *Quem eu admiro?*

**Instruções:**

1. O professor explica que, ao longo da vida, todos temos pessoas que nos inspiram e exercem influência sobre nós — aquelas que admiramos e que servem de modelo. Pode começar dando um exemplo pessoal.
2. Os alunos sentam-se em círculo. Um a um, cada aluno nomeia uma pessoa que considera ter alcançado sucesso (um cientista, um atleta, um colega, um ator, uma personagem de livro ou filme).

**Discussão:**

- O que tornou essa pessoa bem-sucedida?
- Que qualidades ou esforços contribuíram para isso?

Sugestão do professor: Reforçar que o sucesso é fruto de trabalho, dedicação, esforço e perseverança.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

20'

**Nome da atividade:** *Quadro de inspiração*<sup>11</sup>

**Materiais:** revistas velhas, folhas A3, tesouras, cola, marcadores.

**Instruções:**

1. Os alunos folheiam as revistas e escolhem imagens, títulos e palavras que representem aquilo que gostariam de alcançar ou viver daqui a 10–15 anos.
  - Pode ser uma cidade ou país onde gostariam de viver.
  - Uma profissão ou prática desportiva em que gostariam de se destacar.

<sup>11</sup> [Create Inspiring Mood Boards Online with Canva](#)



- Uma qualidade ou conquista pessoal.
2. Colam os recortes na folha A3, decoram, escrevem o nome e podem acrescentar informações ou desenhos de coisas que não encontraram nas revistas, mas que desejam para o futuro.

## REFLEXÃO (15')

**Nome da atividade:** *Fala-me de Ti*

**Materiais:** os quadros de inspiração criados na atividade anterior.

**Instruções:**

1. Em círculo, cada aluno partilha pelo menos 1 ou 2 elementos do seu quadro com o grupo.
2. Explicam o significado dessas escolhas e falam sobre sonhos e planos para o futuro.

**Conclusão:**

- O professor reforça que cada objetivo pode tornar-se um caminho a seguir, construído passo a passo.
- Destaca a importância da reflexão pessoal, da perseverança e do compromisso.
- Os alunos levam os seus quadros de inspiração para casa.

## DIÁRIO (5')

**Nome da atividade:** *Eu posso...*

**Instruções:**

O professor pede aos alunos que escolham um objetivo realista que queiram alcançar em breve e o registem no diário pessoal.



## LIÇÃO Nº 26 | HONRAR AS DIFERENÇAS

### Objetivos

de  
 ➤ Ajudar os alunos a reconhecer e respeitar a diversidade.  
 ➤ Promover a inclusão através do trabalho em equipa.  
 ➤ Fomentar a empatia e a aceitação na comunidade escolar.

### aprendizagem:

**Competências desenvolvidas:** P3, S2, S3

### Materiais:

Pequenos papéis ou cartões

Folha de Bingo (a ser criada para esta atividade) <sup>12</sup>

Canetas

### QUEBRA-GELO

5'

**Nome da atividade:** *Tudo Sobre Mim*

**Materiais:** pequenos papéis/cartões, canetas.

### Instruções:

Cada aluno recebe um cartão e escreve ou desenha 3 coisas sobre si:

Uma coisa de que tenho orgulho

Uma coisa que me torna único(a)

Uma coisa que gosto de fazer

Em pares, os alunos trocam os cartões.

Cada dupla partilha brevemente o que descobriu sobre o colega.

### ATIVIDADE PRINCIPAL

20'

**Nome da atividade:** “Encontra alguém que...” Bingo <sup>13</sup>

**Materiais:** Folha de Bingo

Como jogar:

<sup>12</sup> [Free and customizable bingo templates | Canva](#)

<sup>13</sup> [Find Someone Who... Bingo | WMUx | Western Michigan University](#)



Entregar a cada aluno uma folha com frases como:

Encontra alguém que fale outra língua.

Encontra alguém cujo prato favorito seja diferente do teu.

Encontra alguém que use óculos.

Encontra alguém que tenha um animal de estimação.

Encontra alguém que celebre uma festa diferente da tua.

Encontra alguém que goste de um desporto diferente do teu.

Os alunos andam pela sala a fazer perguntas aos colegas para preencher as caixas.

Após 10 minutos, todos regressam ao grupo para refletir sobre a experiência.

### **REFLEXÃO (15')**

Materiais: livro infantil ilustrado ou pequena história com personagens diferentes (ex.: recém-chegado a um país, aparência distinta, talento especial).

Discussão em grupo:

O que havia de diferente na personagem?

Como os outros a trataram?

O que poderíamos fazer melhor na vida real?

### **DIÁRIO (5')**

Atividade: O que me torna único(a)

Materiais: pequenos quadrados de papel/cartão, canetas ou lápis de cor.

Instruções:

Cada aluno decora um pequeno quadrado com desenhos ou palavras que representem algo único sobre si.



## LIÇÃO Nº 27 | HONRAR AS DIFERENÇAS

**Objetivos de aprendizagem:** Ajudar-nos a compreender que somos diferentes e que essas diferenças são recursos valiosos.

**Competências desenvolvidas:** P2, P3, S2, S3, L1, L2

**Materiais:**

- Cartolina cortada em peças de puzzle (grandes o suficiente para escrever/desenhar)
- Canetas, lápis, marcadores, autocolantes

### ATIVIDADE QUEBRA-GELO (5')

**Nome da atividade:** *O que é especial em mim?*

**Instruções:**

1. Os alunos ficam em círculo.
2. Cada aluno diz em voz alta algo único sobre si (ex.: "Falo duas línguas", "Tenho um irmão gémeo", "Adoro desenhar").
3. Os colegas levantam a mão se tiverem a mesma característica.

**Variação:** Passar um objeto (ex.: uma bola macia). Quem o tiver deve dizer o que o torna especial antes de passar a outro colega.

**Mensagem-chave:**

- Todos temos algo de único, e é isso que torna o nosso grupo rico e interessante.

**Autoavaliação:**

- Classificar a atividade de 0 a 10 (com as duas mãos).
- Pergunta: *"Porque acham que fazemos esta atividade?"*

### ATIVIDADE PRINCIPAL (20')

**Nome da atividade:** *Puzzle da Turma*

**Processo:**

1. Cada aluno recebe uma peça do puzzle.
2. Em cada peça escrevem ou desenham:
  - O que os torna diferentes (ex.: religião, paixão, cor de pele, gostos, dificuldades...).
  - Algo que apreciam nos outros que são diferentes deles.
3. Todas as peças são montadas num painel ou parede para formar o grande *Puzzle da Turma*.

**Discussão orientada:**

- Como é que este puzzle vos faz sentir?
- Porque é importante respeitar as diferenças?
- Como é que as diferenças tornam um grupo mais forte?

### REFLEXÃO (15')

- Escrever em conjunto uma Carta de Respeito pelas Diferenças, em frases simples.
- Cada aluno assina ou coloca um símbolo para mostrar o seu compromisso.
- A carta deve ser afixada na sala de aula.

### DIÁRIO

- Desenhar - / - (ou setas) para indicar o que acharam da atividade do dia.
- Completar a frase: *Agora eu consigo...*



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)





## LIÇÃO Nº 28 | CURIOSIDADE

### Objetivos de aprendizagem:

- Desenvolver o pensamento crítico, a capacidade de resolução de problemas e a criatividade.
- Valorizar as diferenças como força para a cooperação.

**Competências desenvolvidas:** P2, P3, S2, S3, L1

### Materiais:

- Folhas A3 (ou maiores) – uma por grupo (5-6 pessoas)
- Marcadores coloridos

### ATIVIDADE QUEBRA-GELO (5')

**Nome da atividade:** *Memórias Culinárias*

#### Instruções:

1. Os alunos sentam-se em círculo.
2. O professor pede que fechem os olhos e diz:
  - Imaginem o sabor de algo azedo (o que é?).
  - Imaginem provar algo picante (o que é?).
  - Imaginem o sabor de algo salgado (o que é?).
  - Imaginem provar algo amargo (o que é?).
  - Imaginem comer algo doce (o que é?).
3. Os alunos abrem os olhos e partilham as memórias ou produtos que lhes vieram à mente.

#### Autoavaliação:

- Classificar a atividade de 0 a 10 (com as duas mãos).
- Pergunta: "*Porque acham que fazemos esta atividade?*"

Mensagem do professor:

O que falámos está relacionado com o que vivemos e experimentámos. Quanto mais oportunidades tivermos para conhecer coisas novas, mais curiosos seremos sobre o mundo, mais amplo será o nosso horizonte e mais aprenderemos.

### ATIVIDADE PRINCIPAL (20')

**Nome da atividade:** *A Flor da Curiosidade*

**Materiais:** Folhas A3 (ou maiores) e marcadores coloridos

#### Instruções:

1. Dividir a turma em grupos de 5-6 alunos (de forma aleatória/diversa, por exemplo, contando até 5).
2. Cada grupo desenha uma flor grande com um centro e pétalas (uma pétala por aluno, podendo desenhar duas).
3. No centro da flor escrevem características que têm em comum (ex.: todos têm olhos azuis, todos usam calças, ninguém tem animais de estimação).
4. Em cada pétala, cada aluno escreve algo que o distingue do grupo (ex.: sou filho único, não gosto de tomates).
5. Para preencher o centro e as pétalas, o grupo precisa conversar, fazer perguntas e mostrar interesse.
6. No final, cada grupo dá um nome à sua flor/equipa.



## REFLEXÃO (15')

**Nome da atividade:** *Vamos falar de nós*

**Materiais:** Os cartazes com as flores feitos na atividade anterior

**Instruções:**

1. Colar os cartazes na parede/quadro.
2. Os alunos tentam adivinhar a que grupo pertence cada flor, com base nas características escritas no centro.
3. Ler algumas pétalas em voz alta e identificar os colegas a que pertencem.

**Conclusão (professor garante incluir):**

- Toda atividade exige abertura para os outros.
- Não conseguimos alcançar nada sozinhos; apenas com cooperação, curiosidade e empenho atingimos objetivos.
- Somos todos diferentes e devemos usar essas diferenças como uma força para cooperar.

## DIÁRIO (5')

**Nome da atividade:** *O que me surpreendeu...*

**Instruções:**

- Cada aluno escolhe uma característica que nunca tinha pensado sobre si próprio e que descobriu durante a aula.



## LIÇÃO Nº 29 | FOCAR NAS SOLUÇÕES

**Objetivos de aprendizagem:** As crianças aprendem a abordar os problemas procurando soluções em vez de culpar os outros.

**Competências desenvolvidas:** P2, P3, S1, S2, S3, L1, L2

**Materiais:**

Um papagaio de peluche (ou bastão da palavra / saco de feijão)  
Quadro branco e marcadores

### ATIVIDADE QUEBRA-GELO (5')

**Nome da atividade:** *O Papagaio Falante*

**Instruções:**

- Passamos o papagaio de peluche (ou o bastão da palavra / saco de feijão) em círculo.
- Quem o tiver na mão deve dizer como se sente hoje.
- Exemplo: “*Estou contente porque...*”

### ATIVIDADE PRINCIPAL (20')

**Nome da atividade:** *O que Podemos Fazer?*

**Materiais:** Nenhum

**Instruções:**

- O professor lê um problema em voz alta.
  - A turma levanta a mão e propõe diferentes soluções.
  - O professor escreve no quadro todas as ideias, incentivando sugestões respeitosas.
1. Exemplo Problema 1:  
“Lina esqueceu-se de devolver os lápis de cor que tinha pedido emprestados, e agora outro colega precisa deles.”

Perguntar:

“*O que pode a Lina fazer agora?*”

“*Como é que os dois alunos podem sentir-se bem?*”

2. Exemplo Problema 2:  
“Dois alunos querem ser o chefe da fila ao mesmo tempo.”

Perguntar:

“*Podemos encontrar uma forma justa de decidir?*”

“*Como é que eles poderiam resolver isto juntos?*”

### REFLEXÃO (15')

Perguntas para a turma:

“*Como se sentiram ao trabalhar juntos para encontrar uma solução?*”

“*É mais fácil quando procuramos soluções em vez de culpar alguém?*”

“*O que podemos fazer quando enfrentamos um problema?*”

Cada aluno escreve uma frase que recorda da lição de hoje.



## LIÇÃO Nº 30 | VIÉS DE CONFIRMAÇÃO E PENSAMENTO CRÍTICO

### Objetivos de Aprendizagem

- Compreender o que é o viés de confirmação.
- Reconhecer como o viés de confirmação pode influenciar as nossas opiniões sobre as alterações climáticas.
- Aprender formas de pensar criticamente e evitar o viés de confirmação.

**Competências desenvolvidas:** P1, S2, L1, L2, L3

**Materiais:** Vídeos ou imagens (opcional).

### ATIVIDADE DE QUEBRA-GELO (10')

**Nome da atividade: Facto ou Opinião?**

#### Instruções:

- Os alunos alinharam-se junto a uma parede da sala; o professor fica em frente.
- Explica-se que irão ouvir algumas frases e a tarefa deles será decidir se o que ouvem é um FACTO ou uma OPINIÃO.
- Se acreditarem que é um facto, deslocam-se para o lado direito do professor; se acharem que é uma opinião, vão para o lado esquerdo.
- Depois de cada frase e da escolha dos alunos, todos regressam à parede inicial até à frase seguinte.

#### Frases sugeridas:

1. Ontem o tempo esteve agradável.
2. Ontem não choveu / choveu.
3. Pessoas altas jogam melhor voleibol do que as outras.
4. A água ferve a 100 graus Celsius.
5. Os vegetais são essenciais na dieta humana.
6. A Matemática é aborrecida.
7. O professor tem sempre razão.
8. Todas as crianças gostam de ir a passeios escolares.

#### Discussão:

- Sentados em círculo, o professor relê as frases e pede que os alunos expliquem quando uma frase é um facto (objetivo) e quando é uma opinião (subjetiva).
- O que os confundiu? É fácil distinguir factos de opiniões no mundo atual?

### ATIVIDADE PRINCIPAL (20')

**Nome da atividade: Compreender o Pensamento Crítico e o Viés de Confirmação**

#### Introdução:

- Perguntar: “O que acham que significa pensar criticamente?”
- “Já se questionaram se o que alguém vos disse era verdade? Como decidem se está certo?”



- **Explicar:** O pensamento crítico consiste em fazer perguntas, analisar cuidadosamente e tomar decisões com base em provas, não em acreditar logo em tudo.

#### **História/Exemplo:**

- Partilhar um cenário: um aluno ouve duas opiniões diferentes sobre as alterações climáticas:
  - “As alterações climáticas são um mito.”
  - “As alterações climáticas são causadas pelos humanos.”
- Perguntar: Qual opinião é mais provável que acreditasse? Porquê?

Opcional: Mostrar um vídeo curto ou imagens que apresentem perspetivas diferentes sobre o mesmo tema, para ilustrar o viés de confirmação.

#### **REFLEXÃO (10')**

- Discutir como as pessoas podem ignorar factos que não correspondem às suas crenças.
- Explicar: O viés de confirmação pode levar-nos a rejeitar factos que não apoiam aquilo em que já acreditamos.

Dicas para evitar o viés de confirmação:

- Pensar criticamente: “Há provas que sustentam os dois lados?”
  - Perguntar: “De onde vem esta informação?”
  - Manter a mente aberta: ouvir diferentes opiniões e procurar factos.
- Conclusão: Compreender vários pontos de vista ajuda-nos a chegar mais perto da verdade.

#### **DIÁRIO (5')**

Perguntas de autorreflexão:

- Consegues lembrar-te de uma vez em que acreditaste em algo que descobriste depois não ser verdade?
- Como podes garantir que isso seja menos provável no futuro?



Pianos de Aula – Desenvolvimento de Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem ao Longo da Vida (PSSL)



### THE FOLLOWING LESSONS INCLUDE ANNEXES IN EDITABLE FORM:

**nº1, nº4, nº8, nº13, nº15, nº16, nº17, nº18, nº20, nº21, nº22, nº24, nº26**

### THESE LESSON PLANS WERE CREATED BY THE FOLLOWING SCHOOLS

as part of the ERASMUS+ 2023-1-HU01-KA220-SCH-000156486 project:

Sofia, Bulgaria, 107 Primary school "Khan Krum" <https://www.107ou.com/>  
**Lesson nº 9, 17, 19, 23, 26, 29**

Roye, France, OGEC Jeanne D'arc Roye, <https://jeannedarcroye.com/>  
**Lesson nº 6, 17, 20, 21, 27**

Szignum Iskola, Makó, Hungary, [www.szignum.hu](http://www.szignum.hu)  
**Lesson nº 1, 2, 3, 4, 5**

Kičevo, North Macedonia, OOU "Kuzman Josifoski-Pitu"  
**Lesson nº 8, 12, 16, 18, 24**

Białystok, Poland, Szkoła Podstawowa nr 50 z Oddziałami Integracyjnymi im. Świętej Jadwigi Królowej Polski w Białymstoku <http://ww.sp50.bialystok.pl/>  
**Lesson nº 7, 11, 25, 28, 30**

Porto, Portugal, Salesianos do Porto, <https://www.porto.salesianos.pt/>  
**Lesson nº 10, 13, 14, 15, 22**

