



Fábrica da Inteligência Emocional

Planificação 2021/2022



Enquadramento no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)

I. PRINCÍPIOS ORIENTADORES:

A. Base humanística

“A escola habilita os jovens com saberes e valores para a construção de uma sociedade mais justa, centrada na pessoa, na dignidade humana e na ação sobre o mundo enquanto bem comum a preservar.”

B. Saber

“É da responsabilidade da escola desenvolver nos alunos a cultura científica que permite compreender, tomar decisões e intervir sobre as realidades (...)”

II. ÁREAS DE COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

- Relacionamento interpessoal
- Desenvolvimento pessoal e autonomia
- Bem-estar, saúde e ambiente
- Consciência e domínio do corpo

III. DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado
Criativo
Indagador/ Investigador
Questionador
Participativo/ colaborador
Comunicador

Domínio organizador/Tema	Competências/Capacidades a desenvolver	Atividades/Estratégias	Recursos	Ano(s) de escolaridade/ Ciclos envolvido(s)
1º Período				
<p>Prática de Mindfulness(em contexto de sala de aula)-Projeto “INSPIRA 1 EXPIRA 2 “</p> <p>Prática de Mindfulness (em sala específica) Projeto “QUIET MIND”</p>	<p>-Desenvolver competências do século XXI , “ <i>soft skills</i>”,tais como: concentração (foco), inteligência emocional resolução de problemas; empatia, resiliência, autoconhecimento...</p> <p>- Aprender a fazer silêncio, a focar-se na respiração, a relaxar contribuindo para o aumento da concentração, criatividade e do autocontrolo e para a redução da ansiedade e do stress.</p> <p>-Desenvolver a inteligência emocional através das seguintes habilidades específicas:</p> <p>-Autoconhecimento;</p> <p>-Automotivação;</p> <p>-Empatia;</p> <p>-Habilidades sociais;</p> <p>-Autoconsciência.</p>	<p>-Prática de exercícios de relaxamento e meditação guiada no início de cada aula, durante cinco minutos (no máximo) 2 a 3 vezes por semana (inicialmente).</p> <p>-Prática de exercícios de relaxamento e meditação guiada (<i>em sala específica</i>)</p> <p>- Audição de música zen;</p> <p>- Exercícios de dança;</p> <p>-Prática de exercícios/ jogos diversos;</p> <p>-Contacto com a natureza : caminhadas.</p>	<p>-Guião com as atividades a desenvolver na aula;</p> <p>-Taça tibetana;</p> <p>-Computador;</p> <p>-Sala específica para prática de meditação ;</p>	<p>5º e 6º anos (2º ciclo)</p> <p>3º ciclo</p>

Domínio organizador/Tema	Competências/Capacidades a desenvolver	Atividades/Estratégias	Recursos	Ano(s) de escolaridade e/ Ciclos envolvido(s)
2º Período				
<p>Prática de Mindfulness(em contexto de sala de aula)-Projeto “INSPIRA 1 EXPIRA 2 “</p> <p>Prática de Mindfulness (em sala específica) Projeto “QUIET MIND”</p>	<p>-Desenvolver competências do século XXI , “ <i>soft skills</i>”,tais como: concentração (foco), inteligência emocional resolução de problemas; empatia, resiliência, autoconhecimento...</p> <p>- Aprender a fazer silêncio, a focar-se na respiração, a relaxar contribuindo para o aumento da concentração, criatividade e do autocontrolo e para a redução da ansiedade e do stress.</p> <p>-Desenvolver a inteligência emocional através das seguintes habilidades específicas:</p> <p>-Autoconhecimento;</p> <p>-Automotivação;</p> <p>-Empatia;</p> <p>-Habilidades sociais;</p> <p>-Autoconsciência.</p>	<p>Prática de exercícios de relaxamento e meditação guiada no início de cada aula, durante cinco minutos (no máximo) 2 a 3 vezes por semana (inicialmente).</p> <p>-Prática de exercícios de relaxamento e meditação guiada (<i>em sala específica</i>)</p> <p>- Audição de música zen;</p> <p>- Exercícios de dança;</p> <p>-Prática de exercícios/ jogos diversos;</p> <p>-Contacto com a natureza : caminhadas.</p>	<p>-Guião com as atividades a desenvolver na aula;</p> <p>-Taça tibetana;</p> <p>-Computador;</p> <p>-Sala específica para prática de meditação ;</p>	<p>5º e 6º anos (2º ciclo)</p> <p>3º ciclo</p>

Domínio organizador/Tema	Competências/Capacidades a desenvolver	Atividades/Estratégias	Recursos	Ano(s) de escolaridade e/ Ciclos envolvido(s)
3º Período				
<p>Prática de Mindfulness(em contexto de sala de aula)-Projeto “INSPIRA 1 EXPIRA 2 “</p> <p>Prática de Mindfulness (em sala específica) Projeto “QUIET MIND”</p>	<p>-Desenvolver competências do século XXI , “ <i>soft skills</i>”,tais como: concentração (foco), inteligência emocional resolução de problemas; empatia, resiliência, autoconhecimento...</p> <p>- Aprender a fazer silêncio, a focar-se na respiração, a relaxar contribuindo para o aumento da concentração, criatividade e do autocontrolo e para a redução da ansiedade e do stress.</p> <p>-Desenvolver a inteligência emocional através das seguintes habilidades específicas:</p> <p>-Autoconhecimento;</p> <p>-Automotivação;</p> <p>-Empatia;</p> <p>-Habilidades sociais;</p> <p>-Autoconsciência.</p>	<p>-Prática de exercícios de relaxamento e meditação guiada no início de cada aula, durante cinco minutos (no máximo) 2 a 3 vezes por semana (inicialmente).</p> <p>-Prática de exercícios de relaxamento e meditação guiada (<i>em sala específica</i>)</p> <p>- Audição de música zen;</p> <p>- Exercícios de dança;</p> <p>-Prática de exercícios/ jogos diversos;</p> <p>-Contacto com a natureza : caminhadas.</p>	<p>-Guião com as atividades a desenvolver na aula;</p> <p>-Taça tibetana;</p> <p>-Computador;</p> <p>-Sala específica para prática de meditação ;</p>	<p>5º e 6º anos (2º ciclo)</p> <p>3º ciclo</p>