

**Departamento de Ciências Sociais e Humanas
Ano Letivo 2025/2026**

Critérios de Avaliação de Psicologia – 10º ano – Curso Profissional de Técnico de Desporto

Critérios Transversais Agrupamento	Domínios Transversais da Disciplina	Ponderação	Áreas de Competência do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) *	Níveis de Desempenho					Avaliação
				Nível 5	Nível 4	Nível 3	Nível 2	Nível 1	
				Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Muito insuficiente	
				Sempre/ quase sempre (18-20)	Na maior parte das vezes (14-17)	Com alguma regularidade (10-13)	Poucas vezes (5-9)	Nunca/ quase nunca (0-4)	
Perfil de Aprendizagens Específicas (Descritores de Desempenho)									
Conhecimento Resolução de Problemas	Mobilização e aplicação do saber	60%	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	- Compreende e identifica teorias e conceitos técnicos/específicos. - Revela rigor, articulação e uso consistente do conhecimento. - Memoriza, verifica e consolida (compreensão e uso do saber relativo aos domínios temáticos específicos.) - Estabelece relações relevantes entre conhecimentos. - Discute conceitos ou factos relativos a conhecimentos específicos da disciplina. - Explica a pertinência de uma teoria mostrando de que modo resolve (ou não) o problema que se propõe resolver. - Analisa informação com diferentes pontos de vista. - Problematisa as teorias aprendidas. - Defende/Discute uma posição em relação às diferentes correntes e explicações da Psicologia. - Aplica os conhecimentos na análise, compreensão e interpretação crítica de situações reais (relativas a si, aos outros, à relação entre pessoas e entre pessoas e o mundo) - Concebe situações para aplicação dos conhecimentos.					Instrumentos e técnicas de recolha e registo de informação -Testes, fichas, questões de aula, questionários -Grelhas de registo/fichas de observação, grelhas de progressão de conhecimentos de autoavaliação/me

Informação /comunicação Resolução de Problemas/ Criatividade	Comunicação e Pesquisa	20%	Questionador (A, F, G, I, J) Indagador/Investigador (C, D, F, H, I) Sistematizador / organizador (A, B, C, I, J)	- Imagina soluções alternativas para problemas. - Usa o questionamento como instrumento de compreensão. - Utiliza as aprendizagens para desenvolver um melhor conhecimento de si e do outro bem como da sua relação com os outros e com o mundo. - Analisa textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio. - Utiliza a linguagem de modo correto e eficaz. - É claro e rigoroso na apresentação/comunicação dos saberes (oralmente e por escrito). - Usa modalidades diversas para expressar as aprendizagens (por exemplo, imagens). - Cria soluções estéticas, criativas e pessoais. - Mobiliza o discurso (oral e escrito) argumentativo para expressar uma tomada de posição, pensar e apresentar argumentos e contra-argumentos. - Comunica oralmente de modo uni e bidirecional. - Mobiliza, seleciona e utiliza de forma adequada as ferramentas digitais. - Adequa a comunicação ao meio.	tacogñição, relativas ao trabalho individual e/ou em grupo. -Manual, caderno diário e material de escrita. Produtos criados pelos alunos . Síntese escrita . Dramatização . Mapas mentais . Apresentação com recurso a ferramentas digitais
Desenvolvimento pessoal/interpessoal	Relacionamento interpessoal e Participação	10%	Comunicador (A, B, D, E, H) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	- Colabora com os outros apoiando-os nas tarefas. - Apoia atuações úteis para os outros participando no trabalho colaborativo de modo crítico e criativo. - Cumpre as regras que permitem o bom funcionamento do processo de ensino e aprendizagem. - Respeita criticamente pontos de vista diferentes - Respeita diferenças de características, crenças ou opiniões. - Busca compreender as razões pelas quais as pessoas pensam e agem de modo diferente - Cuida de si e do outro através de um pensamento e ação fundamentados e capazes de sustentar uma cidadania ativa. - Participa oralmente de modo relevante e eficaz, apresenta, toma a iniciativa - Participa ativamente nas atividades propostas, curriculares e/ou extracurriculares. - Evidencia empenho e capacidade de trabalho.	. Mapa concetual . Apresentação oral . Trabalhos escritos . Debates . Relatórios . Questões-chave em suporte digital . Inquéritos . Guiões de entrevistas . Quadros síntese

	Responsabilidade e Autonomia	10%	Responsável/ Autónimo (C, D, E, F, G, I, J)	- Está disponível para o autoaperfeiçoamento - Assume responsabilidades adequadas ao que lhe é pedido - Organiza e realiza tarefas autonomamente - Assume e cumpre compromissos - É capaz de auto e hétero avaliar com fundamento. - Dá conta a outros do cumprimento de tarefas e funções que assumiu. - Interroga-se sobre o seu próprio conhecimento (autoavalia-se) - Dá conta aos outros do cumprimento de tarefas e funções que assumiu. - É capaz de gerir e autorregular o seu percurso de aprendizagem partindo da identificação dos pontos fortes e fracos das suas aprendizagens. - Considera o feedback dos pares e do professor para melhoria e aprofundamento das aprendizagens.	e comparativos . Fichas técnicas . Gráficos . Mapas analógicos e/ou digitais . Produções escritas . Mapas ou redes argumentativas
--	-------------------------------------	------------	--	---	--

Departamento de ciências Sociais e Humanas

Ano letivo 2025/2026

Critérios de Avaliação PSICOLOGIA – 10º ANO – Profissional de Técnico de Desporto

	DOMÍNIOS/TEMAS	Peso relativo nas AE	Áreas de Competência do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)	Perfil de Aprendizagens Específicas (Descritores de Desempenho)	
--	-----------------------	-----------------------------	--	--	--

	Módulo 1. Descobrindo a Psicologia	100%	A. Linguagens e textos B. Informação e comunicação C. Raciocínio e resolução de problemas D. Pensamento crítico e criativo E. Relacionamento interpessoal F. Desenvolvimento pessoal e autonomia G. Bem-estar, saúde e ambiente H. Sensibilidade estética e artística I. Saber científico, técnico e tecnológico J. Consciência e domínio do corpo	Especificidade da Psicologia como ciência - Delimitar o objeto de estudo da Psicologia. - Salientar a especificidade da Psicologia face a outras disciplinas científicas próximas. - Evidenciar a importância do estudo científico do comportamento humano. - Distinguir entre conhecimento científico e crenças do senso comum. Evolução da Psicologia como ciência. - Conhecer o processo de construção da Psicologia como disciplina científica autónoma. - Identificar a importância da criação do primeiro Laboratório de Psicologia Experimental, por Wundt. - Conhecer as características do método introspetivo e as suas limitações. - Identificar a dessubjetivação do psiquismo como a primeira crise no desenvolvimento da Psicologia como ciência. - Conhecer as investigações de Pavlov, sobre o reflexo condicionado, e a sua influência na Psicologia do início do século XX. - Compreender a aceitação da proposta de Watson, em termos de objeto e de método de estudo. - Reconhecer o caráter inovador das propostas de Freud, de Piaget e de Rogers. - Compreender a complexidade do comportamento humano e a necessidade da utilização de metodologias complementares na sua análise. Áreas de especialização em Psicologia. - Conhecer as áreas de especialização em Psicologia. - Identificar alguns contextos profissionais de prática psicológica. Conceito e fatores de desenvolvimento - Definir e distinguir os conceitos de crescimento, maturação, desenvolvimento, inato e adquirido. - Compreender como se estrutura a personalidade na relação corpo e herança biológica —meio, cultura e herança cultural. - Definir e distinguir os conceitos de crescimento filogénese, ontogénese e epigénese. - Compreender e distinguir os vários componentes do sistema nervoso. - Nomear, distinguir e sequenciar as principais etapas do ciclo de vida humana. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos. - Nomear, distinguir e sequenciar as principais etapas do ciclo de vida humana. - Caracterizar os diferentes domínios do desenvolvimento humano. - Identificar as principais transformações associadas ao processo de desenvolvimento nas diversas etapas da vida e seus diversos domínios. As transições como processo presente ao longo da vida.	
	Módulo 2. O desenvolvimento humano	100%			

	Módulo 3. Processos cognitivos, emocionais e motivacionais	100%	- Identificar as principais transições e distinguir as transições programadas das transições imprevistas. - Compreender a necessidade do desenvolvimento de projetos de modo a preparar as transições previstas. -Compreender a necessidade de preparar a transição da escola para o mundo do trabalho Processos cognitivos - Identificar as principais capacidades cognitivas do sujeito e distingui-las umas das outras. - Definir o conceito de inteligência. -Compreender a teoria bifatorial da inteligência de Spearman. - Compreender a perspetiva das inteligências múltiplas de Gardner. - Distinguir pensamento convergente de pensamento divergente. - Compreender o dinamismo dos processos cognitivos e distinguir entre cognição e meta-cognição. Processos emocionais. - Definir o conceito de inteligência emocional e a sua importância para compreender o comportamento humano, em particular nas situações de relacionamento interpessoal. - Identificar as principais estratégias para gestão de crenças e emoções inadequadas. Processos motivacionais. - Definir o conceito de motivação e distinguir entre motivação intrínseca e extrínseca. - Distinguir entre atribuições e expetativas, compreendendo a importância de ambas no processo motivacional. - Comparar as principais teorias sobre a motivação. - Distinguir entre motivação e satisfação na compreensão do comportamento humano. - Conhecer a Pirâmide das Necessidades de Maslow e os principais pressupostos deste modelo. A Perceção do «Self». - Distinguir entre autoconceito e autoestima e caraterizar a sua formação. A Perceção dos «Outros». - Definir o papel da cognição social na relação com o mundo social. - Definir atitude.	
	Módulo 4. Processos relacionais e	100%		

	comportamento profissional		- Refletir sobre as próprias atitudes. - Conhecer o processo de formação de atitudes e os mecanismos subjacentes à sua mudança. - Compreender a importância da perceção social nas relações interpessoais. - Relacionar a formação das primeiras impressões com o fenómeno da categorização social. A Perceção e a Dinâmica do «Nós». - Distinguir estereótipos e preconceitos. - Compreender o mecanismo interativo subjacente ao desenvolvimento dos grupos. Refletir sobre as dimensões do relacionamento e da tarefa na vida dos grupos. - Compreender as leis do funcionamento de grupos e as variáveis que influenciam a interação grupal. - Interpretar a dinâmica do grupo. - Conhecer e aplicar estratégias individuais de gestão de conflitos. - Discutir a legitimidade da influência, do poder e da autoridade nos grupos. O «Nós», o «Eu» e os «Outros»: Liderança, Negociação Social e Empreendedorismo. - Definir liderança e identificar as principais funções do líder. - Conhecer os diversos padrões de liderança. - Refletir acerca das competências próprias para liderar/potenciar no grupo um ambiente de elevado desempenho. - Compreender a importância da negociação na vida quotidiana, em particular em contexto organizacional. - Conhecer elementos essenciais do processo de negociação e a sua dinâmica. - Reconhecer a importância do empreendedorismo na sociedade actual. Definir o perfil de um empreendedor de sucesso.	
--	---------------------------------------	--	---	--

Departamento de Ciências Sociais e Humanas
Ano letivo 2025/2026

CrITÉrios de Avaliação PSICOLOGIA – 10º ANO – Profissional de Técnico de Desporto

*(AE) – APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

*(PASEO) – ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DO ALUNO à SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA:

A- Linguagem e textos; B- Informação e comunicação; C- Raciocínio e resolução de problemas; D- Pensamento crítico e criativo; E- Relacionamento interpessoal; F- Desenvolvimento pessoal e cidadania; G- Bem-estar e, saúde e ambiente; H- Sensibilidade estética e artística; I- Saber científico, técnico e tecnológico; J- Consciência e domínio do corpo:

Nota 1 – Técnicas e instrumentos de recolha de dados:

OBSERVAÇÃO: Grelhas de observação (de apresentações orais; de observação direta ou outras); Listas de verificação (de realização de uma atividade/tarefa proposta ou outras.) ANÁLISE DE CONTEÚDO: Trabalhos de pesquisa/investigação/projeto; Relatórios de atividades; Reflexões críticas ou outros.

TESTAGEM: Testes escritos; Testes orais; Questões de aula; Fichas de trabalho ou outros.

Nota 2 – Para a avaliação do desempenho dos alunos (ver descritores de desempenho) o professor escolhe o ou os instrumento/os de avaliação/recolha de dados que considere mais adequados às características das suas turmas/alunos. Os instrumentos de avaliação/recolha de dados elencados na **nota 1** constituem apenas sugestões gerais podendo o professor criar e utilizar outros instrumentos para atingir a mesma finalidade (seja ela formativa ou sumativa).

Nota 3 – Os critérios de avaliação seguem as orientações da legislação em vigor em particular as inscritas no artigo 20º da Portaria nº226-A/2018, nomeadamente nos seus pontos 1, 2 e 3.

Nota 4 – As percentagens referidas na coluna relativa a “Peso relativo nas AE”, referem-se ao peso que cada um dos módulos tem na globalidade dos temas que constam das Aprendizagens Essenciais. Não são ponderações para efeitos de classificação.

Nota 5 – Este é um documento de trabalho aberto e em construção.