AGRUPAMENTO DE ESCOLAS QUINTA DE MARROCOS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO MORAL E RELIGIOSA CATÓLICA

3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO - 9.º ANO

Ano Letivo:	**2026/2027**
Data:	**Outubro 2026**
Responsável:	**M.ª Helena Santos**

Semestre	Unidade Letiva / Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino (Orientadas para o PASEO)	Áreas de competências a desenvolver	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas previstas
1.º	**UL3 - O Projeto de Vida – Diagnóstico e descoberta de si.** **• Conceito de projeto de vida e importância dos projetos pessoais.** **• Identidade, história pessoal, interesses, talentos e potencialidades.** **• Autoconhecimento e consciência das próprias escolhas.** **• Diagnóstico inicial e diário de autoconhecimento.**	• Identificar a importância dos projetos na vida pessoal. • Reconhecer características pessoais, interesses e capacidades. • Refletir sobre experiências, expectativas e aspirações. • Desenvolver abertura ao autoconhecimento.	• Aplicação da ficha diagnóstica. • Construção da «Pizza da Vida» como instrumento de reflexão sobre diferentes dimensões da vida. • Apresentação do diário de autoconhecimento. • Reflexão individual com perguntas orientadoras e identificação de potencialidades.	A, B, C, D, E, F	▪ Ficha diagnóstica; ▪ «Pizza da Vida» inicial; ▪ diário de autoconhecimento; ▪ registo de observação.	5
	UL3 - O Projeto de Vida – Valores, dignidade e identidade. **Articulação com UL1 - A Dignidade da Pessoa Humana** **• Dignidade, identidade, autoestima e respeito por si.** **• Valores pessoais, princípios éticos e prioridades.** **• Liberdade, responsabilidade e consequências das escolhas.**	• Reconhecer a dignidade humana e o valor intrínseco de cada pessoa. • Identificar valores orientadores das decisões. • Relacionar liberdade, responsabilidade e projeto de vida. • Reconhecer a importância do respeito por si e pelos outros.	• Exercícios de clarificação de valores. • Análise de situações do quotidiano e dilemas éticos. • Hierarquização e justificação de escolhas. • Reflexão escrita sobre qualidades a desenvolver e a pessoa que deseja ser.	A, B, C, D, E, F, G	▪ Fichas de trabalho; ▪ registos reflexivos; ▪ grelha de observação; ▪ análise de situações-problema.	5
	UL3 - O Projeto de Vida - Emoções, crenças e obstáculos. **• Autoconfiança, esperança, motivação e perseverança.** **• Emoções, diálogo interno e crenças limitadoras.** **• Medo do erro, comparação e obstáculos.** **• Estratégias de superação e capacidade de mudança.**	• Reconhecer a importância da esperança, da alegria e da confiança na realização pessoal. • Identificar obstáculos à concretização dos objetivos. • Refletir criticamente sobre pensamentos, emoções e comportamentos. • Desenvolver estratégias de autorregulação e superação.	• Registo de emoções e identificação de situações desencadeadoras. • Reformulação de pensamentos e exercícios de autocompaixão. • Análise de exemplos de perseverança e mudança. • Definição de pequenas ações concretas para ultrapassar obstáculos.	A, B, C, D, E, F, G, J	▪ Diário reflexivo; ▪ fichas de autorregulação; ▪ registo de objetivos; ▪ autoavaliação intermédia.	5
2.º	**UL3 - O Projeto de Vida – Vocação, profissão e sentido de viva.** **Articulação pontual com UL2 - Deus, o grande Mistério.** **• Vocação, interesses, aptidões e profissão.** **• Realização pessoal e contribuição para o bem comum.** **• Amor, serviço, solidariedade, justiça e esperança.** **• Dimensão espiritual e procura de sentido.**	• Relacionar vocação e profissão na construção do projeto de vida. • Mobilizar valores para a realização pessoal e o serviço aos outros. • Reconhecer nos valores evangélicos fundamentos para um projeto de vida. • Refletir sobre diferentes perspetivas acerca do sentido da vida.	• Exploração de interesses, aptidões e áreas profissionais. • Pesquisa orientada sobre profissões e percursos formativos. • Análise de testemunhos de realização pessoal e serviço à comunidade. • Reflexão sobre perspetivas religiosas e não religiosas acerca do sentido da vida.	A, B, C, D, E, F, G, I	▪ Ficha de interesses; ▪ pesquisa orientada; ▪ registo reflexivo; ▪ apresentação oral.	5
	UL3 - O Projeto de Vida - Da visão à ação: construir o projeto pessoal. **• Visão de futuro, objetivos e prioridades.** **• Planeamento a curto, médio e longo prazo.** **• Recursos, apoios, obstáculos e alternativas.** **• Responsabilidade, autonomia e compromisso.**	• Identificar etapas necessárias à concretização de um projeto de vida. • Definir objetivos realistas e coerentes com os próprios valores. • Mobilizar recursos e estratégias para ultrapassar dificuldades. • Assumir compromissos e monitorizar o progresso pessoal.	• Construção de um mapa de visão pessoal. • Definição de objetivos concretos e indicadores de progresso. • Elaboração de um plano de ação com etapas e prazos. • Identificação de pessoas e recursos de apoio. • Revisão do plano à luz das aprendizagens realizadas.	A, B, C, D, E, F, H, I	▪ Plano de ação; ▪ fichas de planeamento; ▪ portefólio; ▪ grelha de acompanhamento.	5
	UL3 - O Projeto de Vida – Síntese, compromisso e avaliação final. **• Integração das aprendizagens e evolução pessoal.** **• Esperança, alegria, confiança e perseverança.** **• Projeto de vida como processo dinâmico e revisível.** **• Compromisso pessoal e abertura ao serviço dos outros.**	• Integrar valores, capacidades e aspirações num projeto pessoal coerente. • Valorizar a esperança e a confiança na realização própria e dos outros. • Comunicar e fundamentar as principais opções do projeto. • Avaliar o percurso, reconhecer progressos e identificar áreas de melhoria.	• Finalização do portefólio e do projeto pessoal. • Apresentação oral ou visual do projeto, respeitando o conforto da aluna. • Comparação entre perceções iniciais e finais, recorrendo à «Pizza da Vida». • Autoavaliação e definição de próximos passos.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	▪ Portefólio final; ▪ projeto de vida; ▪ apresentação; ▪ autoavaliação; ▪ grelha de avaliação formativa.	5