

PROGRAMA

Delegação de Ponte de Lima
da APPACDM de Viana do Castelo

DE TRANSIÇÃO PARA A VIDA AUTÓNOMA



Programa de Transição para a Vida Autónoma

Delegação de Ponte de Lima da APPACDM

Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)

Elaborado por:

Catarina Araújo
Conceição Cunha
Sofia Vítor
Soraia Alpuim

criadores da imagem:

Jorge Paulo Ferreira
Sónia Patrocínio
João Pedro Silva

Composição da imagem:

Cátia Vaz

Design da Capa:

Paulo Alpuim

Elaborado em abril de 2009

Revisto em fevereiro de 2026

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	6
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICOS DA INTERVENÇÃO.....	9
AVALIAÇÃO.....	9
METODOLOGIAS.....	10
ESTRATÉGIAS DE IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA.....	11
<i>FASE DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS</i>.....	13
COMPETÊNCIAS MÍNIMAS (FUNCIONAIS).....	13
AUTONOMIA PESSOAL.....	14
DOMÍNIO – ATIVIDADES BÁSICAS DE VIDA DIÁRIA E INSTRUMENTAL.....	14
Subdomínio - Higiene pessoal.....	14
Subdomínio – Vestuário e calçado.....	15
Subdomínio – Alimentação.....	15
Subdomínio – Cuidados com a própria saúde.....	16
DOMÍNIO - RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	17
DOMÍNIO – MOBILIDADE E COORDENAÇÃO.....	17
Subdomínio - Competências da motricidade global.....	17
Subdomínio – Competências para a motricidade fina.....	18
Subdomínio – Deslocação.....	19
DOMÍNIO – COMPETÊNCIAS SENSORIAIS E PERCETIVAS.....	19
Subdomínio – Competências sensoriais.....	19
Subdomínio – Percepção corporal.....	20
AUTONOMIA SOCIAL.....	21
DOMÍNIO - LINGUAGEM E COMUNICAÇÃO.....	21
Subdomínio – Modo de Comunicação.....	21
Subdomínio – Funções comunicativas.....	22
Subdomínio – Eficácia da comunicação.....	23
Subdomínio – Discurso coloquial.....	23
DOMÍNIO – PARTICIPAÇÃO SOCIAL.....	24
Subdomínio – Assertividade.....	24
Subdomínio – Relacionamento interpessoal.....	24
Subdomínio – Ocupação de tempos livres.....	25
Subdomínio – Gestão económica.....	26
DOMÍNIO - CIDADANIA.....	27
Subdomínio – Identificação pessoal.....	27
Subdomínio – Utilização dos serviços da comunidade.....	27
Subdomínio – Organização política e económica.....	28
Subdomínio – Ambiente e saúde.....	29
DOMÍNIO – EDUCAÇÃO DA AFETIVIDADE E SEXUALIDADE.....	29
Subdomínio – Genitalidade.....	29
Subdomínio – Saúde reprodutiva.....	30
AUTONOMIA DE REALIZAÇÃO.....	32
DOMÍNIO – COMPETÊNCIAS PARA A REALIZAÇÃO.....	33
Subdomínio – Persistência / Empenhamento.....	33
Subdomínio – Responsabilidade.....	34
Subdomínio – Tomada de iniciativa.....	34
Subdomínio – Concentração / atenção.....	35
Subdomínio – Cuidado com os espaços utilizados.....	36
Subdomínio – Gestão do tempo.....	36

DOMÍNIO – COMPETÊNCIAS ACADÉMICAS.....	37
Subdomínio – Leitura e descodificação de símbolos.....	37
Subdomínio -Tarefas escritas.....	37
Subdomínio – Matemática para a vida.....	38
Subdomínio – Tecnologias de informação e comunicação (TIC).....	39
Subdomínio – Noções de Empregabilidade.....	39
DOMÍNIO – OFICINA DE BRICOLAGE / OFICINA DE MANUALIDADES / OFICINA DE ARTES E OFÍCIOS / OFICINA DE SABERES COM ARTE / OFICINA DE ARTE EXPERIMENTAL.....	40
Subdomínio – Materiais, máquinas, ferramentas e utensílios.....	40
Subdomínio – Processo de preparação da matéria prima	41
Subdomínio – Processo de execução	41
Subdomínio – Processo de Acabamentos e Decoração de peças	42
Subdomínio – Higiene e Segurança.....	42
DOMÍNIO – ATELIER DE SABERES E SABORES.....	43
Subdomínio – Iniciação às Atividades de Cozinha.....	43
Subdomínio –Atividades Domesticas - Cozinha	44
Subdomínio – Aperitivos, Sobremesas, Doces e Compotas	44
ÁREAS PERFORMATIVAS.....	46
DOMÍNIO – ESTÚDIO DAS ARTES (CERÂMICA E PINTURA).....	47
Subdomínio - Iniciação à tecnologia da Pintura e a técnicas de representação bidimensional (desenho), Cerâmica.	47
Subdomínio - Execução de trabalhos em Pintura e técnicas de representação bidimensional (desenho)...	47
Subdomínio - Execução de diferentes peças em Cerâmica e outros materiais.	48
Subdomínio - Acabamento e decoração de peças.....	48
Subdomínio - Realização de trabalhos de autor nas áreas de Pintura, Cerâmica e Mosaico	49
DOMÍNIO – MÚSICA E CANTO	49
Subdomínio - Uso vocal	49
Subdomínio – Aquecimento vocal.....	50
Subdomínio – Percussão.....	50
Subdomínio – Canto	51
Subdomínio –Performance Pública.....	51
DOMÍNIO – EXPRESSÃO E MOVIMENTO – DANÇA CONTEMPORÂNEA.....	52
Subdomínio – Iniciação à Rotina da Dança	52
Subdomínio – Contacto e Comunicação.....	52
Subdomínio – Consciência corporal	53
Subdomínio – Exploração do Espaço	54
Subdomínio – Técnica e Qualidade de movimento	54
Subdomínio – Desempenho coreográfico.....	55
Subdomínio – Improvisação e criatividade.....	55
Subdomínio – Apresentação de Performance	56
DOMÍNIO – EXPRESSÃO E MOVIMENTO – ATELIER DE EXPRESSÕES	56
Subdomínio – Aquecimento	56
Subdomínio – Contato e comunicação	57
Subdomínio – Consciência corporal	57
Subdomínio – Exploração do Espaço	58
Subdomínio – Relaxamento.....	58
ATIVIDADES DESPORTIVAS.....	59
DOMÍNIO – ATIVIDADE FÍSICA	59
Subdomínio - Capacidades & Habilidades Motoras	59
Subdomínio - Educação Desportiva.....	60
Subdomínio - Atividades Aquáticas	61
Subdomínio - Educação Física nas disciplinas de Voleibol, Futsal e Remo (Indoor e Água).....	61

DOMÍNIO – EQUITACÃO	62
Subdomínio - Interação com o cavalo / Regras de Segurança e higiene postural.....	62
Subdomínio – Montar / Desmontar.....	62
Subdomínio – Volteio.....	63
Subdomínio – Controlo autónomo do cavalo	63
Subdomínio – Limpeza do cavalo (Maneio).....	64
Subdomínio – Aparelhagem do cavalo	64
FASE DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS TÉCNICAS	65
COMPETÊNCIAS MÍNIMAS (FUNCIONAIS) – RESULTADOS	65
FASE DE MANUTENÇÃO ATIVA	66
BIBLIOGRAFIA	67

Programa de Transição para a Vida Autônoma

INTRODUÇÃO

A aprendizagem ao longo da vida, quando desenvolvida em condições de igualdade de oportunidades, constitui um elemento determinante para a participação plena das pessoas com Dificuldades Intelectuais e Desenvolvimentais (DID) na sociedade e para a melhoria da sua qualidade de vida (Shalock & Verdugo, 2002). Alinhada com os princípios da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (ONU, 2006) e com o quadro conceptual da autodeterminação e causal agency theory (Shogren, Luckasson, et al., 2015; Wehmeyer, 2007), a Delegação de Ponte de Lima da APPACDM de Viana do Castelo concebeu e implementou um Programa de Transição para a Vida Autônoma (PTVA), orientado especificamente para o empowerment, construção de projeto de vida e exercício de cidadania ativa das pessoas com DID.

Assumindo uma perspectiva dinâmica e centrada na pessoa — em consonância com a Portaria n.º 70/2021, que reforça o planeamento individual e a adaptação dos apoios — o programa sustenta-se no reconhecimento das capacidades, interesses, sonhos, expectativas e perfis funcionais de cada cliente, promovendo trajetórias de desenvolvimento intencional e ajustadas!

A estrutura do PTVA organiza-se em três fases sequenciais e flexíveis, concebidas como um percurso de capacitação progressiva:

1. Fase de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais
2. Fase de Desenvolvimento de Competências Técnicas
3. Fase de Manutenção Ativa (*aplicada sempre que não existam condições para progressão direta para um programa de Transição para a Vida Ativa (PTVA)*)

O tempo de permanência em cada fase é individualizado, variando de acordo com o perfil, ritmo e necessidades de cada cliente. Na fase de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais, a duração pode variar entre três meses e dois anos, tendo como referência o princípio da adequação do apoio à intensidade das necessidades (Shalock et al., 2010).

Se, decorrido esse período, o cliente ainda não reunir condições para transitar para a Fase de Desenvolvimento de Competências Técnicas, mas tiver atingido pelo menos 25% das competências definidas no protocolo de avaliação, poderá reiniciar a primeira fase, permitindo consolidação,

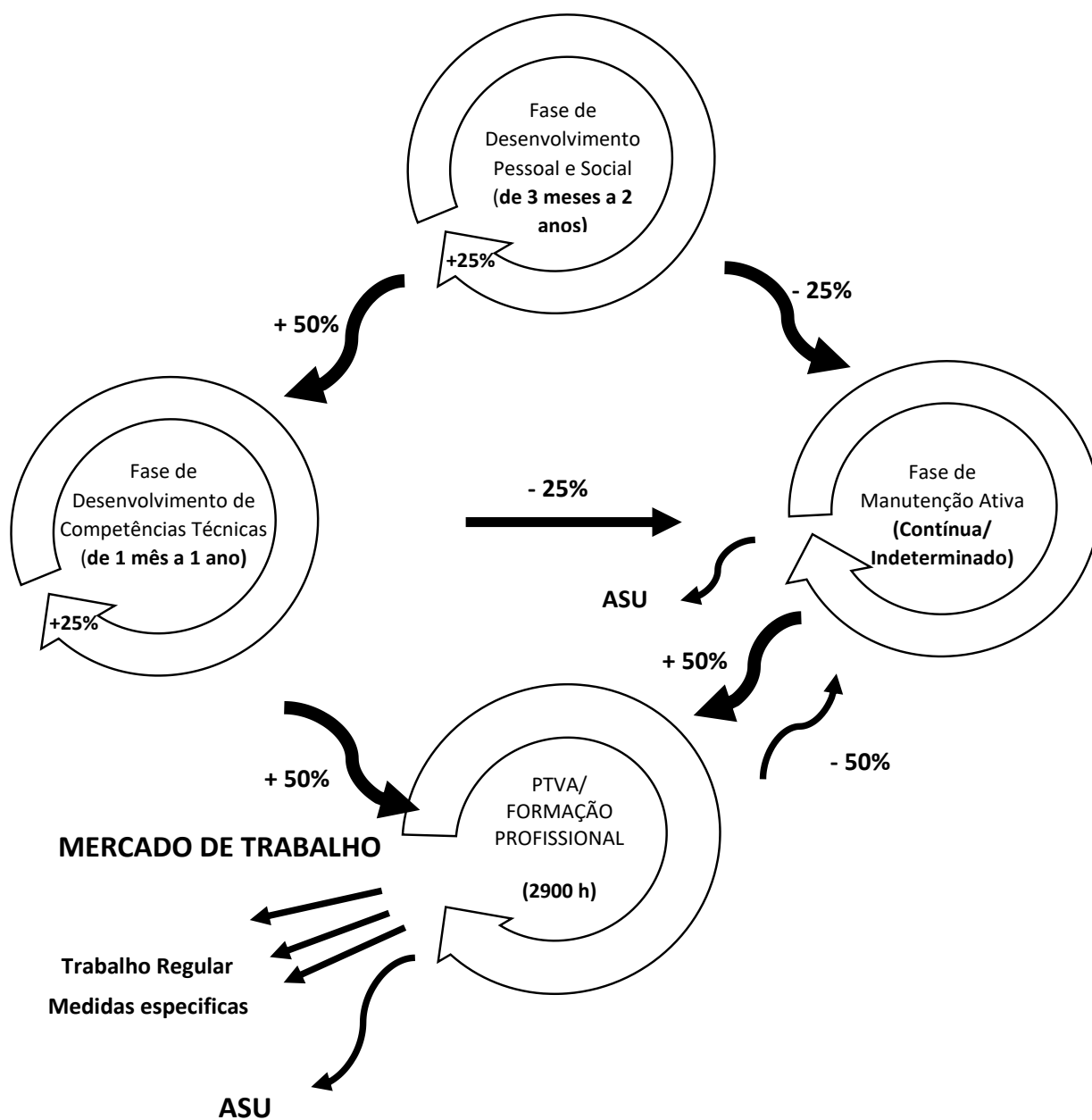
maturação e evolução funcional, conforme defendido pelos modelos de aprendizagem experiencial (Kolb, 2014) e avaliação contínua.

Caso o cliente não atinja os 25% mínimos, integra a Fase de Manutenção Ativa, orientada não para progressão técnico-vocacional, mas para a promoção de bem-estar, participação e preservação de capacidades, prevenindo a regressão funcional e assegurando uma vida com qualidade — de acordo com o modelo de funcionalidade, adaptação e qualidade de vida (Shalock et al., 2010).

A Fase de Desenvolvimento de Competências Técnicas tem duração mínima de um mês e máxima de um ano, contemplando a experimentação de diferentes oficinas, contextos formativos e atividades, permitindo identificar interesses vocacionais, aptidões reais e preferências pessoais. Tal abordagem é coerente com os princípios da autodeterminação e escolha informada (Wehmeyer, 2007) e com metodologias de aprendizagem ativa e experiencial.

No final desta fase, caso o cliente não reúna condições para ingresso num programa de transição para um programa de transição para a vida ativa, mas demonstre evolução mínima de 25% das competências esperadas, poderá repetir o ciclo formativo, garantindo oportunidade adicional de aprendizagem e consolidação de competências. Não se verificando esta condição, o cliente transita igualmente para a Fase de Manutenção Ativa, assegurando um percurso de continuidade e suporte individualizado.

*Percurso no Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão
(Esquema exemplificativo)*



NOTA: ASU/ AQISP - atividade socialmente útil / Atividades de qualificação para a inclusão social e profissional

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICOS DA INTERVENÇÃO

Objetivo geral:

Promover o desenvolvimento global da pessoa, potenciando a autodeterminação, a autonomia e a participação ativa na vida adulta, através da aquisição de competências pessoais, sociais e de realização que favoreçam uma vida autónoma, integrada e com qualidade.

Objetivos Específicos:

- Criar condições facilitadoras do desenvolvimento de competências de autodeterminação e empowerment, possibilitando a construção e concretização de um projeto de vida orientado pelos princípios de igualdade, inclusão e qualidade de vida.
- Promover a autonomia pessoal, social e de realização, incentivando a tomada de decisão, o envolvimento ativo em atividades quotidianas e a capacidade de gerir responsabilidades de forma progressivamente independente.
- Proporcionar o desenvolvimento de competências que contribuam para o equilíbrio físico, emocional e social, assegurando bem-estar, autorregulação e funcionamento adaptativo em diferentes contextos.
- Oferecer experiências diversificadas e significativas, que favoreçam a aproximação às vivências características de uma vida adulta ativa, reforçando a participação comunitária e a construção de rotinas autónomas.

AVALIAÇÃO

A avaliação constitui um eixo estruturante do modelo de intervenção, assumindo-se como processo sistemático, contínuo e orientado para a tomada de decisão educativa. Depois da admissão do cliente, é aplicado um Protocolo de Registo e Avaliação de Competências (PRAC), durante o primeiro trimestre, período coincidente com o plano de acolhimento e observação inicial. Esta fase permite recolher informação relevante sobre o funcionamento pessoal, social e adaptativo, possibilitando a produção de uma primeira avaliação formal. Esta avaliação inicial assume valor diagnóstico, proporcionando a definição da linha de base a partir da qual se delinea o Programa de Intervenção Individual (PII).

A monitorização avaliativa decorre de forma dual: informal e formal. A avaliação informal é contínua, integrada no quotidiano e operacionalizada através da observação direta, registos descritivos e análise da participação, desempenho e resposta do cliente às atividades e interações. Esta vertente visa captar a evolução funcional real em contexto, permitindo reajustes imediatos e práticas responsivas (Shalock & Verdugo, 2002; Shogren, Wehmeyer, et al., 2015).

A avaliação formal é periódica, desenvolvendo-se anualmente mediante a elaboração de relatório técnico que sistematiza os progressos, dificuldades, necessidades emergentes e adequação dos apoios. Sempre que circunstâncias específicas o exigirem — alterações significativas no desempenho, transição entre fases, mudança de contexto ou redefinição de objetivos — realiza-se uma avaliação intermédia, assegurando pertinência, atualidade e equidade nas decisões interventivas.

Os registos são efetuados em protocolo próprio (PRAC), organizado por áreas de competência, o que permite monitorizar progressos individuais, aferir a qualidade das respostas e verificar a adequação e eficácia dos programas desenvolvidos. A avaliação final assume carácter participativo e reflexivo, envolvendo a equipa técnica, o cliente e a família, promovendo transparência, corresponsabilização, autodeterminação e alinhamento entre objetivos pessoais e metas do programa (Carvalho, 2012; Wehmeyer & Metzler, 1995).

Assim, a avaliação não configura um momento isolado, mas sim um processo contínuo de compreensão e regulação, ancorado numa perspetiva ecológica, multinível e centrada na pessoa, que sustenta decisões fundamentadas e orientadas para a melhoria da qualidade de vida, autonomia e inclusão social da pessoa com DID.

METODOLOGIAS

Método Interrogativo Assenta na utilização de perguntas diretas, semidirectas ou abertas, promovendo reflexão, construção conjunta do saber e participação ativa.
→ Favorece a autodeterminação, o pensamento crítico e a capacidade de expressão. (Brookfield, 2015; Freire, 1970)

Método demonstrativo; baseia-se na demonstração de práticas, técnicas, ferramentas, máquinas ou produtos, permitindo que a pessoa observe, compreenda e replique.
→ Adequado na formação prática e no ensino de competências instrumentais.

Método expositivo: Corresponde à transmissão verbal de conteúdos, estruturada e orientada pelo técnico.
→ Útil na introdução de novos conceitos ou orientações essenciais. (transmissão verbal de saberes, informações e conteúdos) (Knowles et al., 2025; Merrill, 2002)

Método ativo: Implica a participação direta de todos, cooperação, exploração e resolução de problemas, valorizando a experiência de cada pessoa.
→ Reforça autonomia, iniciativa e aprendizagem significativa. (Dewey, 1938; Kolb, 2014)

Aprendizagem Experiencial: Assente no “aprender fazendo”, envolvendo experimentação, reflexão e aplicação em contextos reais.

→ Fundamental em programas de vida autónoma, onde a prática quotidiana é o principal recurso educativo. (Beard & Wilson, 2006; Kolb, 2014)

Método de Resolução de Problemas: Os participantes enfrentam situações reais (ex.: gerir dinheiro, cozinhar, andar nos transportes) e desenvolvem estratégias para as resolver.

→ Promove autonomia funcional e tomada de decisão. (Bransford et al., 2000; Wehmeyer, 2023)

Aprendizagem Cooperativa: Envolve atividades em pequenos grupos, com responsabilidade partilhada e objetivos comuns.

→ Favorece competências sociais, negociação e trabalho em equipa. (Johnson & Johnson, 2009; Vygotsky, 1978)

Método Projetual: Os participantes desenvolvem projetos concretos (ex.: organizar um almoço, planear deslocações, gerir um orçamento).

→ Reforça capacidades de planificação, iniciativa, autonomia, transferência para a vida real e funcionamento adaptativo em diferentes contextos. (Blumenfeld et al., 1991; Thomas, 2000)

Treino de Competências: Utiliza modelagem, role-play, prática orientada e feedback.

→ Muito eficaz em competências sociais, comunicação, autorregulação e comportamentos adaptativos. (Goldstein & McGinnis, 1997; Shalock et al., 2010)

Role-Play e Simulação: Recriação de situações reais (consultas, compras, entrevistas, pedir informações).

→ Permite errar sem risco, treinar respostas e aumentar autoconfiança. (Bandura, 1986; Shogren, Wehmeyer, et al., 2015)

Aprendizagem Mediada: O técnico atua como mediador, apoiando a interpretação do mundo e a generalização das aprendizagens.

→ Importante para pessoas com DID na construção de significado (Feuerstein et al., 1988; Tzuriel, 2001).

ESTRATÉGIAS DE IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA

Utilização sistemática dos espaços pedagógicos e artísticos do Centro (oficinas, Estúdio das Artes e contextos específicos), promovendo a experimentação ativa de técnicas, materiais e ferramentas diversificadas.

Esta abordagem responde ao princípio da promoção da autonomia e participação ativa previsto na Portaria n.º 70/2021 e é coerente com o modelo de aprendizagem experiencial e construção de significado defendido por Kolb (2014) e por Freire (1996), que reconhecem o fazer, o experimentar e o refletir como motores da transformação pessoal.

Conceção e acompanhamento de portefólios individuais, integrando os Planos Individuais de Intervenção, aplicação do Protocolo de registo de Avaliação de Competências (PRAC), registos fotográficos, narrativas pessoais e produções resultantes do processo artístico e formativo.

Esta prática evidencia a evolução e a autoria — valores centrais no quadro da autodeterminação e causalidade pessoal (Shogren, Luckasson, et al., 2015; Wehmeyer, 2007) — assegurando a monitorização contínua dos progressos, tal como preconizado pela Portaria n.º 70/2021 ao nível da planificação personalizada e avaliação sistemática dos resultados.

Participação em atividades transversais disponibilizadas pelo Centro, orientadas para a autonomia pessoal e social, incluindo ateliers de expressões, educação física, atividades aquáticas, equitação terapêutica, música e canto, dança, cerâmica e pintura.

Estas experiências diversificadas permitem generalizar capacidades e aumentar o funcionamento adaptativo, coerentemente com a perspetiva multidimensional de qualidade de vida proposta por Schalock e Verdugo (2002) — nomeadamente nas dimensões autodeterminação, inclusão social, bem-estar emocional e desenvolvimento pessoal — e respondem ao princípio de adaptação das respostas aos interesses e necessidades individuais da Portaria n.º 70/2021.

Envolvimento em projetos culturais, sociais e desportivos desenvolvidos com e na comunidade, favorecendo o exercício da cidadania, a visibilidade social, a construção de redes de suporte e a participação comunitária.

Esta estratégia evidencia o paradigma de inclusão e de emancipação social alinhado com Paulo Freire (1996) ao conceber a educação como prática de liberdade e com princípios de arts-based learning, que reconhecem a arte como instrumento de pertença, identidade, afirmação e inclusão produtiva.

Reconhecimento e remuneração do trabalho artístico e performativo desenvolvido pelos participantes enquanto produção autoral.

Esta estratégia prevê a compensação financeira pelas vendas de criações nas artes plásticas e pela participação em espetáculos e apresentações públicas, reconhecendo o trabalho realizado como produção artística legítima e socialmente valorizada. A remuneração do ato criativo constitui um fator de motivação, valorização pessoal e reconhecimento social, promovendo a autodeterminação, a autonomia financeira e a assunção de papéis socialmente valorizados (Wehmeyer, 2007; Shogren et al., 2015). Simultaneamente, afirma a qualidade do trabalho desenvolvido e contribui para um percurso progressivo de profissionalização artística, alinhado com o modelo de qualidade de vida de Schalock e Verdugo (2002) e com os princípios de participação ativa e valorização das capacidades individuais previstos na Portaria n.º 70/2021.

FASE DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS

Nesta fase pretende-se dotar o cliente de competências pessoais, sociais e de realização essenciais à construção do seu projeto de vida, assumindo-se que 75% do programa é dedicado à promoção e desenvolvimento das competências pessoais e sociais, enquanto base estruturante para a autonomia, participação social e percurso futuro.

COMPETÊNCIAS MÍNIMAS (FUNCIONAIS)

Consideram-se competências mínimas para a transição para a Fase de Competências Técnicas as tarefas previstas nas áreas de autonomia pessoal, autonomia social e autonomia de realização, correspondentes aos conteúdos programáticos da Fase de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais (FDCPS), as quais constam igualmente do Protocolo de Registo e Avaliação de Competências (PRAC).

Mais de 50% das competências avaliadas devem situar-se, no âmbito do PRAC, nos níveis de **apoio ligeiro** e **sem apoio**, em todos os domínios das áreas de autonomia pessoal e autonomia social.

Relativamente à área da **autonomia de realização**, a avaliação incide exclusivamente nos seguintes domínios: Persistência e empenhamento; Responsabilidade; Capacidade de iniciativa; Atenção e concentração; Cuidado com os espaços utilizados; Gestão do tempo.

Sempre que **mais de 25% das competências descritas no protocolo** se situem nos níveis de **sem apoio** e **apoio ligeiro**, o cliente poderá **reiniciar o ciclo na FDCPS**, com vista ao reforço e consolidação das competências necessárias.

Caso não se verifiquem os critérios acima definidos, o cliente **transitará para a Fase de Manutenção Ativa**, de acordo com o modelo de intervenção estabelecido.

AUTONOMIA PESSOAL

Domínios	Subdomínios
Atividades básicas de Vida Diária e Instrumental	Higiene pessoal
	Vestuário e calçado
	Alimentação
	Cuidados com a própria saúde
Resolução de problemas	Resolução de problemas
Mobilidade e coordenação	Competências da motricidade global
	Competências da motricidade fina
	Deslocação
Competências sensoriais e percetivas	Competências sensoriais
	Perceção corporal

DOMÍNIO – ATIVIDADES BÁSICAS DE VIDA DIÁRIA E INSTRUMENTAL

Subdomínio - Higiene pessoal

Objetivos

Promover a aquisição e consolidação de hábitos de higiene pessoal, reforçando a importância de manter o corpo limpo e cuidado no quotidiano.

Desenvolver competências de cuidado e manutenção dos próprios dispositivos e objetos pessoais, incentivando a organização, responsabilidade e autonomia na sua utilização.

Incentivar a adoção de cuidados com a aparência, adequando-a às diferentes situações e contextos sociais, de forma a favorecer a autoestima, a autoconfiança e a apresentação pessoal.

Conteúdos

Higiene pessoal - Rotinas básicas de higiene diária (banho, lavagem do rosto, dentes, mãos). Importância da higiene para a saúde, bem-estar e convivência social. Identificação de sinais de falta de higiene (odor, sujidade, oleosidade, roupa suja). Utilização adequada de produtos de higiene. Noção de privacidade e respeito pelos espaços de higiene.

Cuidado e manutenção de objetos pessoais - Organização e arrumação de objetos (telemóvel, carteira, óculos, mochila, roupa). Manuseamento adequado de dispositivos (carregar telemóvel, limpar óculos, fechar mochilas, carregar bateria de cadeira de rodas

elétrica, limpar cadeira de rodas). Noção de propriedade e responsabilidade individual. Separação entre objetos limpos e sujos. Prevenção de perdas e deterioração.

Aparência, autoestima e adequação ao contexto - Escolha de roupa adequada à estação e ao contexto social. Noção de aparência cuidada. Relação entre apresentação pessoal, autoestima e imagem social. Reconhecer a importância do autocuidado como forma de valorização pessoal. Aprender a tomar decisões autónomas sobre a própria apresentação.

Subdomínio – Vestuário e calçado

Objetivos

Promover a autonomia nas tarefas de vestir, despir, calçar e descalçar, favorecendo a independência nas rotinas de cuidado pessoal.

Desenvolver competências para selecionar o vestuário e o calçado de acordo com os seus gostos pessoais, adequando as escolhas às condições climáticas, ao tamanho e ao contexto em que se insere.

Reforçar competências para cuidar da própria roupa e calçado, incluindo a sua organização, manutenção e preservação.

Conteúdos

Autonomia no vestir/despir e calçar/descalçar - Sequência básica das ações. Identificação correta da roupa (frente/verso). Manipulação de fechos, botões e atacadores. Ajuste adequado do vestuário ao corpo.

Seleção do vestuário e calçado - Escolha adequada às condições climáticas. Escolha adequada ao contexto e às atividades. Reconhecimento de tamanhos e conforto. Expressão de gostos pessoais na escolha das peças.

Cuidado e manutenção - Separação entre roupa limpa e suja. Arrumação e organização do vestuário. Cuidados básicos com a roupa e o calçado. Identificação de necessidades de lavagem ou substituição.

Subdomínio – Alimentação

Objetivos

Potenciar a autonomia durante as refeições, promovendo o uso adequado dos utensílios e a capacidade de alimentar-se de forma independente.

Promover a aprendizagem e a utilização de regras sociais associadas à alimentação, favorecendo a sua generalização para diferentes contextos e ocasiões sociais.

Desenvolver competências para preparar pequenas refeições ou lanches, de forma autónoma, segura e orientada para a satisfação das suas necessidades pessoais.

Reforçar a capacidade de selecionar alimentos de acordo com as suas preferências, incentivando escolhas conscientes, equilibradas e ajustadas à rotina diária.

Conteúdos

Alimentação / Comer - Uso adequado dos utensílios. Coordenação e ritmo da refeição. Organização do espaço da refeição. Limpeza e arrumação após comer.

Regras sociais na alimentação - Comportamentos adequados à mesa. Etiqueta simples em diferentes contextos. Polidez e respeito nos pedidos e interações. Generalização das regras a vários ambientes sociais.

Preparação de Pequenas Refeições/Lanches - Utilização de utensílios básicos com segurança. Preparação de lanches simples. Noções de higiene e segurança alimentar. Organização e arrumação do espaço de preparação.

Seleção de Alimentos - Identificação de alimentos preferidos. Noção de categorias alimentares. Escolhas ajustadas ao contexto e à rotina. Experimentação orientada de novos alimentos

Subdomínio – Cuidados com a própria saúde

Objetivos

Desenvolver hábitos de vida saudável, favorecendo comportamentos que assegurem o bem-estar físico e o equilíbrio diário.

Reforçar competências de autocuidado relacionadas com a própria saúde, promovendo responsabilidades adequadas à idade e nível de autonomia.

Promover a capacidade de solicitar ajuda quando necessário, reconhecendo sinais de mal-estar, risco ou necessidade de apoio.

Desenvolver competências para prevenir problemas de saúde e compreender as respostas disponíveis no âmbito dos cuidados de saúde, facilitando o uso adequado dos serviços.

Consolidar a perceção da importância de uma alimentação diversificada e equilibrada, valorizando escolhas ajustadas às necessidades pessoais.

Promover a prática regular de exercício físico como fator de proteção e promoção da saúde, adequando a atividade às características individuais.

Reconhecer os riscos associados ao consumo de substâncias psicoativas, desenvolvendo atitudes preventivas e informadas.

Conteúdos

Hábitos de Vida Saudável - Rotinas de autocuidado diário. Higiene do sono e gestão do descanso. Comportamentos promotores de bem-estar físico.

Autocuidado e Gestão da Saúde - Reconhecimento de sinais de mal-estar ou alteração física. Cumprimento de orientações de saúde (medicação, consultas). Manutenção de cuidados básicos (hidratação, higiene, proteção solar).

Pedido de Ajuda - Identificação de situações que exigem apoio. Saber a quem pedir ajuda e como comunicar a necessidade. Compreensão da importância de procurar apoio em tempo útil.

Prevenção e Uso de Serviços de Saúde - Noções básicas de prevenção (doença, infeções, acidentes). Conhecimento das respostas e serviços de saúde disponíveis. Procedimentos simples em situação de doença ou mal-estar.

Alimentação Saudável - Importância da variedade e equilíbrio alimentar. Escolha adequada de alimentos ao longo do dia. Identificação de alimentos de risco e de consumo ocasional.

Exercício Físico - Benefícios da atividade física regular. Noção de diferentes tipos de movimento/atividade. Participação em rotinas de exercício ajustadas.

Prevenção de Consumo de Substâncias - Riscos associados às substâncias psicoativas. Identificação de comportamentos de risco. Atitudes preventivas e estratégias de proteção.

DOMÍNIO - RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Objetivos

Promover a capacidade de reconhecer e identificar situações problemáticas, desenvolvendo a perceção de desafios ou necessidades que exigem intervenção.

Incentivar a resolução autónoma de problemas simples do quotidiano, especialmente aqueles diretamente relacionados com a própria rotina e funcionamento pessoal.

Desenvolver competências de planeamento e execução de estratégias para resolver um problema, incluindo a definição de passos, escolha de alternativas e organização da ação.

Reforçar a capacidade de avaliar as consequências das diferentes opções disponíveis, promovendo a aceitação informada dos resultados decorrentes das decisões tomadas.

Conteúdos

Identificação de situações problemáticas - Reconhecimento de sinais de dificuldade ou obstáculo. Distinção entre problemas simples e situações que exigem ajuda. Perceção das necessidades envolvidas numa situação.

Resolução de problemas simples do dia-a-dia - Estratégias básicas de resolução (tentar outra forma, pedir orientação, procurar alternativa). Solução de problemas relacionados com a rotina pessoal (objetos perdidos, tarefas não concluídas, pequenos erros). Iniciativa para agir em vez de evitar a situação.

Planeamento e organização da ação - Definição de passos a seguir para resolver um problema. Identificação de recursos disponíveis (materiais, pessoas, tempo). Seleção de alternativas possíveis. Monitorização simples do processo (verificar se está a resultar).

Avaliação e aceitação das consequências - Antecipação de resultados possíveis antes de decidir. Análise das consequências de cada opção. Aceitação das implicações das decisões tomadas. Ajuste da ação quando o resultado não é o esperado.

DOMÍNIO – MOBILIDADE E COORDENAÇÃO

Subdomínio - Competências da motricidade global

Objetivos

Desenvolver competências de motricidade global que favoreçam a execução autónoma de tarefas do quotidiano, reforçando a coordenação, o equilíbrio, a força e a mobilidade funcional.

Promover estratégias de orientação espacial, facilitando a capacidade de reconhecer, interpretar e utilizar referências espaciais no ambiente, de forma a apoiar a deslocação segura e a organização das ações no dia-a-dia.

Conteúdos

Motricidade global - Coordenação geral (andar, correr, saltar, subir/ descer, transferir). Equilíbrio estático e dinâmico. Força e resistência funcional. Mobilidade e amplitude de movimentos. Execução de tarefas motoras do quotidiano (transportar objetos, dobrar, alcançar).

Orientação espacial - Noções básicas de direção (frente/trás, esquerda/direita). Reconhecimento de pontos de referência no espaço. Percursos simples e orientação no ambiente. Relação entre o corpo e o espaço (perto/longe, dentro/fora, cima/baixo). Organização espacial em tarefas práticas (arrumar objetos, localizar materiais).

Subdomínio – Competências para a motricidade fina

Objetivos

Promover competências de motricidade fina que facilitem a execução autónoma das tarefas do quotidiano, reforçando a precisão, destreza manual e coordenação digital necessárias para atividades funcionais.

Desenvolver competências visuo-motoras essenciais para o desempenho em diferentes contextos de vida, favorecendo a integração entre perceção visual e ação motora para uma atuação mais eficaz e adaptada.

Conteúdos

Motricidade fina - Coordenação e destreza manual (pinça, apreensão, tríade, manipulação). Movimentos digitais precisos (abrir/fechar, rodar, apertar). Controlo da força e da precisão na execução de tarefas. Manipulação funcional de objetos e utensílios do quotidiano (botões, fechos, talheres, chaves). Coordenação bilateral em tarefas práticas (segurar e manipular simultaneamente).

Desempenho Visuo-Motor - Coordenação olho-mão em tarefas funcionais. Discriminação visual de formas, tamanhos e posições. Localização e organização de objetos no espaço. Seguir trajetórias simples e complexas (desenho, recorte, percursos). Ajuste das competências de feedback (ajuste do corpo pós movimento) e feedforward (ajuste do corpo ao movimento antecipatório)

Subdomínio – Deslocação

Objetivos

Promover a autonomia na utilização de transportes públicos, desenvolvendo competências que permitam ao cliente deslocar-se de forma segura, funcional e adequada aos seus contextos de vida.

Promover a capacidade de deslocação em diferentes espaços vivenciais, reforçando a orientação, a mobilidade e a adaptação a ambientes variados.

Facilitar a deslocação autónoma na comunidade, incentivando a participação social, o uso dos recursos locais e a integração em contextos comunitários diversificados.

Conteúdos

Utilização de transportes públicos - Identificação dos diferentes meios de transporte. Leitura e interpretação básica de horários e percursos. Compra e validação de bilhetes. Comportamento adequado e regras de segurança no transporte. Orientação no embarque, permanência e saída.

Deslocação em diferentes espaços vivenciais - Orientação espacial em ambientes interiores e exteriores. Seguimento de trajetos simples e complexos. Identificação de pontos de referência. Adaptação a espaços desconhecidos. Estratégias de segurança e prevenção de riscos.

Deslocação na comunidade - Utilização funcional dos recursos locais (lojas, cafés, serviços públicos). Participação em atividades comunitárias. Reconhecimento de regras sociais em espaços públicos. Tomada de decisões durante deslocações (por onde ir, a quem pedir ajuda). Desenvolvimento de autonomia progressiva em percursos habituais.

DOMÍNIO – COMPETÊNCIAS SENSORIAIS E PERCETIVAS

Subdomínio – Competências sensoriais

Objetivos

Desenvolver competências sensoriais que facilitem a realização de tarefas do quotidiano, promovendo uma maior adaptação ao ambiente, reconhecimento de estímulos e utilização funcional das diferentes modalidades sensoriais no dia-a-dia.

Conteúdos

Perceção tátil - Reconhecimento de diferentes texturas, temperaturas e formas. Manipulação de objetos do quotidiano com funções diversas. Diferenciação entre estímulos agradáveis, neutros e desconfortáveis.

Perceção visual - Identificação de cores, tamanhos e formas. Discriminação visual para localizar objetos e materiais. Atenção visual em tarefas funcionais.

Perceção auditiva - Identificação de sons do ambiente (campainha, trânsito, voz). Discriminação auditiva de instruções simples e complexas. Atenção e resposta adequada a sinais sonoros.

Percepção olfativa e gustativa - Reconhecimento de cheiros e sabores comuns do dia-a-dia. Associação de cheiros/sabores a alimentos ou objetos. Participação em experiências sensoriais seguras e orientadas.

Percepção proprioceptiva e vestibular - Consciência do corpo em movimento e em posição estática. Ajuste da força e do controlo corporal para tarefas funcionais. Equilíbrio e coordenação em atividades do quotidiano.

Subdomínio – Percepção corporal

Objetivos

Incentivar o conhecimento do próprio corpo, promovendo a identificação das suas partes, funções e limites, de forma ajustada ao nível de compreensão.

Promover a distinção das características do corpo feminino e masculino, desenvolvendo noções básicas de diferenças anatómicas e funcionais, de forma respeitosa, educativa e adequada à idade.

Desenvolver uma autoimagem positiva, fortalecendo a valorização de si próprio, a aceitação corporal e a construção de uma identidade pessoal saudável.

Conteúdos

Conhecimento do próprio corpo - Identificação das principais partes do corpo. Funções básicas associadas a cada parte. Noção de limites corporais e respeito pelo corpo próprio e alheio. Consciência corporal em movimento e em repouso.

Diferenças entre corpo feminino e masculino - Reconhecimento das características corporais externas femininas e masculinas. Noção de diferenças anatómicas básicas. Compreensão simples das funções biológicas associadas ao sexo. Respeito pela identidade e diversidade corporal.

Desenvolvimento de autoimagem positiva - Valorização das características pessoais e corporais. Reconhecimento das qualidades e capacidades individuais. Expressão positiva sobre si próprio. Promoção da aceitação e cuidado do corpo.

AUTONOMIA SOCIAL

Domínios	Subdomínios
Linguagem e comunicação	Modo de comunicação
	Funções comunicativas
	Eficácia da comunicação
	Discurso coloquial
Participação Social	Assertividade
	Relacionamento interpessoal
	Ocupação de tempos livres
	Gestão económica
Cidadania	Identificação pessoal
	Utilização dos serviços da comunidade
	Organização política e económica
	Ambiente e saúde
Educação da afetividade e sexualidade	Genitalidade
	Saúde reprodutiva

DOMÍNIO - LINGUAGEM E COMUNICAÇÃO

Subdomínio – Modo de Comunicação

Objetivos

Desenvolver competências de comunicação funcional, permitindo à pessoa expressar-se de forma clara, adequada e eficaz nos diferentes contextos do seu quotidiano.

Conteúdos

Expressão verbal e não verbal - Utilização de palavras, gestos, expressões e sinais para comunicar. Adequação do tom de voz, postura e contacto ocular. Reconhecimento de sinais não verbais dos outros.

Comunicação em contextos habituais - Pedido de ajuda, informação ou objetos. Saudações, despedidas e fórmulas sociais básicas. Participação em diálogos simples no quotidiano. Comunicação com diferentes interlocutores.

Clareza e intencionalidade na mensagem - Organização simples das ideias antes de comunicar. Utilização de frases curtas e compreensíveis. Identificação do objetivo da comunicação (informar, pedir, recusar).

Compreensão de Mensagens - Seguir instruções simples e sequenciais. Identificar informações relevantes em mensagens curtas.

Comunicação alternativa e aumentativa (CAA) – utilização de sistemas formais de comunicação adaptados às capacidades do utilizador, com o objetivo de apoiar a expressão, a compreensão e a participação funcional nos diferentes contextos do quotidiano:

- **Sistemas verbais não orais:** permitem a construção de frases e discursos complexos, incluindo sistemas gestuais estruturados (ex.: LGP, Makaton) e sistemas simbólicos organizados, tanto de baixa tecnologia (manuais) como de alta tecnologia (digitais).
- **Sistemas não verbais:** permitem a transmissão de mensagens simples ou conceitos isolados, como pictogramas, ícones ou cartões de comunicação, úteis para necessidades imediatas de comunicação funcional.

Subdomínio – Funções comunicativas

Objetivos

Promover a utilização funcional das diferentes funções comunicativas básicas no quotidiano, incentivando a sua aplicação adequada e eficaz nos diversos contextos de interação.

Conteúdos

Função instrumental - (Usar a comunicação para satisfazer necessidades)- Pedir objetos, ações, ajuda ou informações. Solicitar apoio em atividades do quotidiano. Indicar necessidades físicas (fome, sede, dor, cansaço).

Função Informativa - (Transmitir ou obter informação) - Relatar acontecimentos simples ou rotinas. Dar informações sobre si próprio (nome, preferências, estado emocional). Responder a perguntas básicas de forma clara.

Função interacional - (Estabelecer e manter relações sociais) - Cumprimentar e despedir-se. Participar em diálogos breves. Utilizar fórmulas sociais (por favor, obrigado, com licença). Iniciar conversas e manter a interação com pares e adultos.

Função Reguladora - (Influenciar ou controlar comportamentos próprios ou do outro) - Pedir para parar, continuar ou modificar uma ação. Expressar recusa de forma adequada. Dar instruções simples ou orientar o outro. Regular comportamentos no grupo (esperar a vez, pedir silêncio).

Função Pessoal - (Expressar preferências, opiniões e emoções) - Comunicar emoções básicas (alegria, medo, tristeza, irritação). Expressar opiniões simples e justificar escolhas. Falar sobre desejos, interesses e motivações.

Função Imaginativa - (Usar a comunicação para criar, imaginar e representar) - Participar em jogos simbólicos e situações de faz-de-conta. Criar histórias simples ou sequências imaginadas. Explorar linguagem criativa (inventar nomes, personagens, cenários). Utilizar objetos com funções simbólicas em atividades de grupo

Subdomínio – Eficácia da comunicação

Objetivos

Desenvolver competências de expressão eficaz, permitindo à pessoa comunicar de forma clara, adequada e compreensível nos contextos habituais do seu quotidiano.

Conteúdos

Clareza e organização da mensagem - Utilização de frases curtas e compreensíveis. Organização simples das ideias antes de comunicar. Expressão objetiva do que quer, sente ou necessita.

Adequação ao contexto - Escolha de palavras e tom de voz adequados à situação. Ajuste da comunicação ao interlocutor. Utilização de fórmulas sociais básicas nos diferentes contextos.

Expressão verbal e não verbal - Utilização funcional da linguagem verbal, gestual ou alternativa. Consistência entre mensagem verbal e expressão facial/postural. Contacto ocular adequado durante a comunicação.

Compreensão e interação - Capacidade de ouvir e responder de forma pertinente. Pedido de esclarecimento quando não compreende. Participação em diálogos simples e funcionais.

Subdomínio – Discurso coloquial

Objetivos

Promover a utilização de um discurso coloquial adequado, incentivando a pessoa a comunicar de forma espontânea, natural e socialmente ajustada aos diferentes contextos do quotidiano.

Conteúdos

Vocabulário funcional do dia-a-dia - Utilização de palavras comuns e compreensíveis. Ampliação de vocabulário relacionado com contextos habituais. Substituição de expressões inadequadas por alternativas apropriadas.

Adequação da linguagem ao contexto - Ajuste do nível de formalidade, conforme o interlocutor. Escolha de expressões adequadas ao ambiente social. Utilização de fórmulas usuais de interação (saudações, agradecimentos, pedidos).

Fluidez e naturalidade do discurso - Construção de frases simples, espontâneas e coerentes. Uso adequado do ritmo e da entoação. Participação ativa em conversas breves.

Comportamentos comunicativos associados - Contacto ocular e postura adequados. Respeito pelos turnos de fala. Resposta adequada a comentários e perguntas do outro.

DOMÍNIO – PARTICIPAÇÃO SOCIAL

Subdomínio – Assertividade

Objetivos

Promover reações e respostas assertivas perante diferentes estímulos e situações do quotidiano, favorecendo comportamentos adequados, equilibrados e ajustados ao contexto.

Desenvolver competências para aceitar ou recusar de forma socialmente adequada, utilizando estratégias de comunicação assertiva e de respeito mútuo.

Promover a manifestação adequada face ao elogio e à crítica, fortalecendo a autorregulação emocional e a capacidade de interpretar feedbacks de forma construtiva.

Desenvolver competências para expressar necessidades pessoais de forma clara, autónoma e respeitadora, ajustando a comunicação às circunstâncias e aos interlocutores.

Promover um sentido de valor pessoal ajustado, favorecendo a autoestima, a autoconfiança e a perceção realista das próprias capacidades nos vários contextos vivenciais.

Conteúdos

Respostas assertivas no quotidiano - Identificação de situações que exigem resposta adequada. Diferença entre comportamentos passivos, agressivos e assertivos. Seleção de respostas ajustadas ao contexto e ao interlocutor.

Aceitar e recusar de forma adequada - Estratégias verbais e não verbais para recusar com respeito. Expressões simples de aceitação. Reconhecimento de limites pessoais e comunicação dos mesmos.

Reação ao elogio e à crítica - Reconhecimento e valorização de elogios. Interpretação da crítica como oportunidade de melhoria. Estratégias de regulação emocional perante feedback.

Manifestação de necessidades - Expressão clara de necessidades básicas e emocionais. Pedido de apoio de forma adequada e oportuna. Formulação de pedidos específicos e compreensíveis.

Sentido de valor pessoal - Identificação de qualidades e capacidades individuais. Reconhecimento de conquistas e progressos. Promoção da autoconfiança em diferentes contextos.

Subdomínio – Relacionamento interpessoal

Objetivos

Favorecer a capacidade de diferenciar e respeitar os diferentes tipos de relacionamento, reconhecendo limites, papéis e formas adequadas de interação.

Promover o respeito por si próprio nos diversos contextos vivenciais e perante diferentes interlocutores, reforçando comportamentos de proteção pessoal e dignidade.

Incentivar a tomada de decisões relacionadas com si próprio e com as suas atividades, assumindo de forma progressiva as consequências das escolhas realizadas.

Promover a compreensão e o respeito pela noção de privacidade, aplicando-a ao corpo, aos espaços e aos objetos pessoais.

Desenvolver o conhecimento e respeito pelos direitos e deveres individuais, fomentando a cidadania e a participação responsável.

Estimular a capacidade de reivindicar os próprios direitos, utilizando estratégias adequadas e assertivas.

Favorecer a manifestação de comportamentos de ajuda e colaboração, reforçando valores de solidariedade e cooperação.

Desenvolver competências para gerir situações de conflito de forma adequada, utilizando estratégias de comunicação, regulação emocional e negociação.

Promover competências para estabelecer relações duais adequadas, baseadas na confiança, no respeito e na reciprocidade.

Desenvolver competências para estabelecer relações sociais positivas, incentivando interações saudáveis, inclusivas e ajustadas ao contexto.

Conteúdos

Respeito por si - Reconhecimento do próprio valor, limites e necessidades. Noção de autocuidado físico e emocional. Identificação de comportamentos protetores e de risco. Capacidade de dizer “não” de forma adequada.

Tipos e formas de relacionamento interpessoal - Diferença entre relacionamentos familiares, de amizade, profissionais e ocasionais. Comportamentos adequados a cada tipo de relação. Limites pessoais e respeito pelo corpo e espaço do outro. Reconhecimento de relações positivas vs. relações nocivas.

Relação com o grupo - Participação ativa e cooperação em atividades coletivas. Respeito pelos turnos, regras e opiniões dos outros. Estratégias de ajuda e colaboração. Gestão de conflitos no grupo de forma adequada.

Regras, direitos e deveres nos relacionamentos - Conhecimento das regras básicas de convivência e interação social. Reconhecimento e respeito pelos direitos pessoais e dos outros. Identificação dos deveres enquanto membro da comunidade. Estratégias para reivindicar direitos e cumprir responsabilidades.

Subdomínio – Ocupação de tempos livres

Objetivos

Favorecer a identificação, definição e diferenciação dos interesses pessoais, promovendo escolhas autónomas e ajustadas para a ocupação significativa dos tempos livres.

Estimular uma utilização produtiva, diversificada e equilibrada dos tempos livres, incentivando o envolvimento em atividades que promovam bem-estar, competências pessoais e participação social.

Conteúdos

Identificação e diferenciação de interesses - Reconhecimento de atividades preferidas e não preferidas. Experimentação de diferentes tipos de atividades (lúdicas, culturais, físicas, criativas). Identificação dos interesses pessoais e dos seus significados. Tomada de decisão autónoma sobre atividades de lazer.

Ocupação produtiva e diversificada dos tempos livres - Participação em atividades que promovam bem-estar e desenvolvimento pessoal. Organização simples do tempo livre (planear, escolher, priorizar). Envolvimento em atividades individuais e de grupo. Exploração de recursos comunitários (biblioteca, espaços culturais, desporto).

Subdomínio – Gestão económica

Objetivos

Promover a compreensão da importância do dinheiro, reconhecendo o seu valor no quotidiano e nas trocas comerciais.

Desenvolver competências básicas de gestão do próprio dinheiro, incentivando o controlo de despesas, a utilização responsável e a tomada de decisões financeiras simples.

Facilitar o conhecimento funcional do dinheiro, incluindo identificação de moedas e notas, cálculo simples e utilização em diferentes contextos (compras, transportes, serviços).

Promover a compreensão da importância da poupança, incentivando a criação de hábitos financeiros que permitam planear e alcançar objetivos pessoais.

Conteúdos

Importância do dinheiro - Função do dinheiro no dia-a-dia. Relação entre necessidades, desejos e recursos disponíveis. Consequências de gastar sem planear.

Gestão básica do dinheiro - Planeamento de pequenas despesas. Noção de prioridades financeiras (o que é essencial / não essencial). Registo simples de gastos. Utilização responsável do dinheiro em diferentes contextos.

Conhecimento funcional do dinheiro - Identificação de moedas e notas. Noção de quantidades e trocos simples. Utilização do dinheiro em compras reais ou simuladas. Reconhecimento de preços e comparação de valores. Utilização de recursos disponíveis (p. Ex calculadora do telemóvel) para facilitar os trocos simples e as contas.

Importância da poupança - Diferença entre poupar e gastar. Estabelecimento de objetivos de poupança (curto/médio prazo). Utilização de cofres, envelopes ou métodos visuais de controlo. Reforço de hábitos de poupança associados a metas pessoais.

DOMÍNIO - CIDADANIA

Subdomínio – Identificação pessoal

Objetivos

Desenvolver competências para identificar e comunicar corretamente os seus dados pessoais, promovendo a capacidade de transmitir informações essenciais de forma autónoma e funcional.

Promover a identificação da sua estrutura familiar, reconhecendo os membros da família, os respetivos vínculos e o papel de cada um no seu contexto de vida.

Conteúdos

Identificação pessoal - Nome completo, idade, data de nascimento e morada. Identificação verbal de contactos relevantes (família, pessoas de referência). Informação básica sobre si (gostos, preferências, características pessoais). Reconhecimento e utilização funcional de documentos pessoais (BI/CC, cartão de utente, cartão de transporte).

Estrutura familiar - Identificação dos membros da família próxima. Relação entre os membros da família nuclear e alargada. Noção de diferentes papéis familiares. Representação simples da sua estrutura familiar (ex.: árvore familiar, fotografia, desenho).

Subdomínio – Utilização dos serviços da comunidade

Objetivos

Promover o conhecimento dos direitos e deveres enquanto cidadão, reforçando a compreensão das normas que orientam a participação social e a vida em comunidade.

Estimular o cumprimento dos deveres de cidadania, incentivando comportamentos responsáveis, cooperativos e adequados nos diferentes contextos comunitários.

Incentivar a capacidade de reivindicar os seus direitos enquanto cidadão, utilizando estratégias assertivas e adequadas para expressar necessidades, solicitar serviços e resolver situações do quotidiano.

Facilitar o conhecimento e utilização funcional dos serviços da comunidade, reconhecendo a sua finalidade, localização e formas de acesso (saúde, transportes, comércio, serviços públicos, segurança, cultura).

Desenvolver conhecimentos práticos de prevenção rodoviária na perspetiva do peão, promovendo comportamentos seguros e adequados na circulação em espaços públicos.

Conteúdos

Direitos e deveres do cidadão - Identificação dos principais direitos individuais e sociais. Reconhecimento dos deveres básicos (respeito, regras, responsabilidade). Exemplos práticos de aplicação dos direitos e deveres no quotidiano.

Exercício da cidadania - Cumprimento de regras em espaços públicos e comunitários. Participação responsável em atividades e serviços da comunidade. Tomada de decisões que valorizam o bem-estar coletivo.

Reivindicação de direitos - Expressão adequada de necessidades e solicitações. Estratégias assertivas para pedir apoio ou esclarecer problemas. Identificação de entidades e pessoas a quem se pode recorrer.

Conhecimento e Utilização dos Serviços da Comunidade - Identificação dos principais serviços (saúde, segurança, transportes, comércio, cultura). Finalidade de cada serviço e como utilizá-lo. Noção de localização e percursos simples para aceder aos serviços. Comportamentos adequados em diferentes serviços (fila de espera, marcações, pagamentos).

Prevenção rodoviária – perspetiva do peão - Regras básicas de circulação pedonal. Identificação de sinais e passadeiras. Comportamentos seguros ao atravessar a rua. Noção de perigos comuns no trânsito e como evitá-los.

Subdomínio – Organização política e económica

Objetivos

Desenvolver conhecimentos básicos sobre a organização política e económica do país, incluindo noções fundamentais sobre os órgãos de soberania, os principais sistemas económicos e a localização geográfica da sua área de residência e do território nacional.

Promover a consciência política, facilitando a compreensão de conceitos essenciais como democracia, partidos políticos, processos eleitorais, direito ao voto e outras formas de participação cívica.

Estimular a participação ativa na comunidade e no país, reforçando o envolvimento responsável em atividades sociais, cívicas e institucionais, adequadas ao nível de autonomia e interesse da pessoa.

Conteúdos

Conceito de cidadania e nacionalidade - Noção de cidadania enquanto pertença a uma comunidade política. Distinção simples entre nacionalidade, cidadania e residência. Direitos e deveres associados à condição de cidadão.

Moeda e símbolos representativos do país e da união europeia - Identificação da moeda nacional e europeia (euro): notas, moedas e respetivo valor. Reconhecimento dos símbolos nacionais (bandeira, hino, brasão) e europeus (bandeira da UE, hino). Significado dos símbolos enquanto elementos de identidade e pertença.

Noções básicas de democracia e política - Princípios essenciais da democracia (participação, igualdade, liberdade). Papel dos partidos políticos e sua função representativa. Noção de eleições e direito ao voto. Importância da participação cívica na tomada de decisões.

Estrutura organizativa política e económica do país - Identificação dos principais órgãos de soberania e suas funções (Governo, Assembleia da República, Presidente da República, tribunais). Papel das autarquias locais (Câmara Municipal, Junta de Freguesia). Noções básicas sobre funcionamento económico (trabalho, impostos, serviços). Importância dos serviços públicos na vida do cidadão (saúde, segurança, educação, proteção social).

Direitos humanos - Compreensão dos direitos fundamentais (dignidade, liberdade, igualdade, segurança). Reconhecimento de situações em que os direitos podem ser postos em causa. Importância do respeito pelos direitos dos outros.

Igualdade de género - Noção de igualdade entre mulheres e homens. Identificação de situações de discriminação e desigualdade. Promoção de comportamentos de respeito e equidade nas relações sociais e comunitárias. Reconhecimento dos direitos de participação e oportunidades iguais para todas as pessoas.

Subdomínio – Ambiente e saúde

Objetivos

Incentivar hábitos e comportamentos de preservação ambiental, promovendo atitudes responsáveis que contribuam para a sustentabilidade e o cuidado com os recursos naturais.

Desenvolver conceitos básicos relacionados com a saúde, reforçando conhecimentos que favoreçam o bem-estar, a prevenção de doenças e a adoção de estilos de vida saudáveis.

Estimular a responsabilidade pela gestão da medicação pessoal, promovendo a compreensão das rotinas de toma, da importância do cumprimento das indicações médicas e do uso seguro dos medicamentos.

Conteúdos

Hábitos e comportamentos de preservação ambiental - Separação e reciclagem de resíduos. Economia de água, energia e materiais. Cuidado com espaços comuns (limpeza, conservação). Consumo responsável e redução do desperdício.

Conceitos básicos de saúde - Higiene pessoal e prevenção de doenças. Importância da alimentação equilibrada e hidratação. Noções simples sobre atividade física e bem-estar. Identificação de sinais de mal-estar e necessidade de ajuda.

Responsabilidade pela medicação pessoal - Reconhecimento da medicação própria (nome, cor, formato). Noção de horários e rotinas de toma. Importância de seguir as indicações médicas. Procedimentos básicos de segurança (não partilhar, não duplicar doses, pedir ajuda quando necessário).

DOMÍNIO – EDUCAÇÃO DA AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

Subdomínio – Genitalidade

Objetivos

Promover a capacidade de identificar os caracteres sexuais masculinos e femininos, reconhecendo diferenças anatómicas básicas de forma adequada, respeitosa e ajustada ao nível de compreensão.

Desenvolver a consciência da própria intimidade e da intimidade dos outros, compreendendo limites pessoais, zonas íntimas e regras de proteção relacionadas com o corpo e os espaços privados.

Promover a compreensão e integração saudável da sexualidade, valorizando-a como dimensão natural do desenvolvimento humano, associada ao bem-estar, à identidade e às relações afetivas.

Desenvolver competências para identificar e defender-se de possíveis situações de abuso sexual, reconhecendo sinais de risco, estratégias de autoproteção e a importância de pedir ajuda a pessoas de confiança.

Favorecer a integração positiva e saudável da própria sexualidade, reforçando o autoconhecimento, o respeito por si e pelos outros, e a adoção de comportamentos seguros e responsáveis.

Promover a capacidade de expressar necessidades, dúvidas e emoções relacionadas com a sexualidade, de forma clara, segura e adequada ao contexto.

Conteúdos

Caracteres sexuais e conhecimento do corpo - Identificação das partes íntimas. Diferenças básicas entre corpo masculino e feminino.

Intimidade e limites corporais - Zonas íntimas vs. públicas. Comportamentos adequados em espaços privados e públicos. Respeito pela intimidade própria e dos outros.

Sexualidade saudável - Autoimagem e aceitação do corpo. Noção de consentimento e relações afetivas adequadas. Expressão segura de dúvidas e emoções.

Proteção sexual - Higiene íntima e cuidados básicos. Métodos contraceptivos simples. Prevenção de IST e riscos de sexo não protegido.

Prevenção do Abuso Sexual - Identificação de toques e comportamentos inadequados. Estratégias de autoproteção. Saber pedir ajuda e identificar pessoas de confiança.

Subdomínio – Saúde reprodutiva

Objetivos

Promover conhecimentos básicos sobre contraceção, compreendendo a finalidade dos diferentes métodos, a sua utilização adequada e a importância da escolha informada para uma vivência sexual segura.

Desenvolver competências para prevenir doenças sexualmente transmissíveis, reconhecendo os fatores de risco, as formas de transmissão e as medidas de proteção essenciais, incluindo o uso correto de preservativos.

Promover hábitos de cuidado da saúde reprodutiva, incentivando comportamentos preventivos, realização de consultas regulares e atenção a sinais que exigem acompanhamento clínico.

Conteúdos

Contraceção e proteção sexual - Noções básicas sobre métodos contraceptivos. Importância do uso correto do preservativo (masculino e feminino). Prevenção de infeções sexualmente transmissíveis (IST).

Funcionamento do corpo e saúde reprodutiva - Mudanças corporais e ciclo reprodutivo (explicações simples). Sinais de alerta e situações que exigem acompanhamento médico. Higiene íntima e cuidados regulares.

Gravidez e prevenção - Noção básica de como ocorre a gravidez. Consequências de relações sexuais não protegidas. Importância do planeamento e da responsabilidade.

Acesso a serviços de saúde - Conhecimento de serviços de apoio e saúde sexual. Saber quando e como procurar ajuda profissional. Importância de consultas e seguimento clínico preventivo.

AUTONOMIA DE REALIZAÇÃO

Domínios	Subdomínios
Competências para a realização	Persistência / empenhamento
	Responsabilidade
	Tomada de iniciativa
	Atenção /concentração
	Cuidados com os espaços utilizados
	Gestão do tempo
Competências académicas funcionais	Leitura e descodificação de símbolos
	Tarefas escritas
	Matemática para a vida
	Tecnologia de informação e comunicação
	Noções de Empregabilidade
Oficina de Bricolage / Oficina de Manualidades / Oficina de Artes e Ofícios / Oficina de Saberes com Arte	Materiais, máquinas, ferramentas e utensílios
	Processo de preparação da matéria prima
	Processo de execução
	Processo de acabamento e decoração de peças
	Higiene e Segurança
Atelier de Sabores e Saberes	Iniciação as atividades de cozinha
	Atividades domésticas - Cozinha
	Aperitivos, sobremesas, doces e compotas

DOMÍNIO – COMPETÊNCIAS PARA A REALIZAÇÃO

Subdomínio – Persistência / Empenhamento

Objetivos

Estimular a motivação e o empenho na realização das tarefas, promovendo o cuidado, a qualidade e o compromisso com os objetivos definidos.

Desenvolver a capacidade de enfrentar e ultrapassar dificuldades, recorrendo a estratégias adaptativas e persistentes perante os desafios.

Promover a curiosidade, o interesse e a abertura à aprendizagem, incentivando a procura de novos conhecimentos e experiências.

Desenvolver competências de autorregulação emocional, nomeadamente na gestão da frustração e na manutenção do envolvimento face a contrariedades.

Reforçar a capacidade de resistência à fadiga, favorecendo a manutenção do esforço e da atenção ao longo do tempo.

Promover a capacidade de expressar e defender ideias e convicções, de forma assertiva, fundamentada e respeitadora do outro.

Conteúdos

Motivação e Envolvimento na Tarefa - Importância de iniciar e concluir tarefas. Cuidado, rigor e responsabilidade na execução. Reconhecimento do esforço e dos progressos realizados.

Superação de Dificuldades - Identificação de obstáculos e dificuldades. Estratégias simples de resolução de problemas. Pedido adequado de ajuda quando necessário.

Curiosidade e Aprendizagem - Exploração de novos conteúdos e experiências. Interesse pela descoberta e pelo aprender fazendo. Aceitação do erro como parte do processo de aprendizagem.

Gestão da Frustração - Reconhecimento de emoções associadas à dificuldade. Estratégias de autorregulação (pausas, reorganização da tarefa). Manutenção do foco perante contrariedades.

Resistência à Fadiga - Noção de ritmo e gestão do tempo. Manutenção do esforço ao longo da atividade. Adaptação do ritmo às capacidades individuais.

Defesa de Ideias e Convicções - Expressão de opiniões e preferências. Comunicação assertiva e respeitosa. Escuta ativa e consideração de diferentes pontos de vista.

Subdomínio – Responsabilidade

Objetivos

Desenvolver hábitos de assiduidade e pontualidade, promovendo a regularidade, a responsabilidade e o respeito pelos horários estabelecidos.

Promover a capacidade de avaliar e cumprir as tarefas atribuídas, reforçando o sentido de compromisso, organização e responsabilidade individual.

Promover o cumprimento de orientações, regras, ordens e decisões, compreendendo a sua finalidade e importância para o funcionamento individual e coletivo.

Incentivar a tomada de decisões nos diferentes contextos de vida, favorecendo a autonomia, a iniciativa e a participação ativa.

Desenvolver competências para assumir as consequências das próprias escolhas, promovendo a responsabilização e a reflexão sobre os resultados das decisões tomadas.

Conteúdos

Assiduidade e pontualidade - Importância do cumprimento de horários. Organização do tempo e preparação antecipada. Consequências da falta de assiduidade e pontualidade.

Cumprimento e avaliação de tarefas - Identificação das tarefas atribuídas. Planeamento simples para a sua execução. Verificação da tarefa realizada (autoavaliação básica). Responsabilidade pelo trabalho executado.

Cumprimento de Regras, Orientações e Decisões - Reconhecimento das regras e orientações estabelecidas. Compreensão da importância das decisões coletivas. Cumprimento de normas em diferentes contextos (institucional, comunitário, familiar).

Tomada de Decisão - Identificação de opções possíveis. Escolha consciente e adequada ao contexto. Participação ativa nas decisões do quotidiano.

Assunção de Consequências - Relação entre escolhas e resultados. Aceitação das consequências das decisões tomadas. Aprendizagem a partir da experiência e do erro.

Subdomínio – Tomada de iniciativa

Objetivos

Desenvolver competências para responder de forma adequada quando solicitado, demonstrando disponibilidade, atenção e capacidade de ação.

Promover a capacidade de partilhar dúvidas, dificuldades ou questões, solicitando apoio de forma oportuna e adequada sempre que necessário.

Desenvolver competências para iniciar autonomamente novas etapas de uma mesma tarefa, reconhecendo a sequência de ações a realizar.

Promover a capacidade de solicitar novas tarefas ou responsabilidades, evidenciando iniciativa e envolvimento ativo nas atividades.

Incentivar a tomada de palavra em contextos de grupo restrito, favorecendo a participação, a expressão de ideias e a confiança comunicativa.

Promover relações de entreaajuda, incentivando comportamentos de colaboração, apoio mútuo e cooperação.

Desenvolver a capacidade de iniciativa nas interações sociais, estimulando a aproximação ao outro, o início de conversas e a participação em dinâmicas sociais de forma adequada.

Conteúdos

Resposta a solicitações - Atenção e disponibilidade para responder quando solicitado. Execução de pedidos simples e sequenciais. Adequação da resposta ao contexto.

Pedido de ajuda e esclarecimento - Identificação de dúvidas ou dificuldades. Formulação de pedidos de apoio de forma adequada. Reconhecimento do momento oportuno para pedir ajuda.

Início autónomo de ações e tarefas - Reconhecimento das etapas de uma tarefa. Iniciativa para avançar para novas fases da atividade. Organização simples da ação sem necessidade de solicitação externa.

Solicitação de novas tarefas - Manifestação de disponibilidade para novas responsabilidades. Comunicação clara da vontade de participar. Aceitação de novas tarefas propostas.

Participação e tomada de palavra em grupo - Intervenção verbal em pequenos grupos. Expressão de ideias, opiniões ou sugestões. Respeito pelos turnos de fala.

Entreaajuda e cooperação - Oferta de ajuda aos pares. Aceitação de apoio dos outros. Trabalho colaborativo em atividades de grupo.

Iniciativa nas Interações Sociais - Início de interações e conversas simples. Participação ativa em contextos sociais. Comportamentos de aproximação adequados e respeitadores.

Subdomínio – Concentração / atenção

Objetivos

Desenvolver períodos de atenção e concentração adequados à realização de tarefas do quotidiano, favorecendo o foco, a continuidade e a eficácia na execução das atividades.

Reforçar a capacidade de resistir a estímulos distratores, promovendo a manutenção da atenção perante interferências externas ou internas.

Conteúdos

Atenção sustentada - Manutenção do foco durante a realização de tarefas. Aumento progressivo do tempo de atenção. Conclusão de atividades iniciadas.

Concentração na tarefa - Direcionamento da atenção para o objetivo da atividade. Organização do espaço e dos materiais para facilitar o foco. Execução de tarefas com continuidade.

Gestão de estímulos distratores - Identificação de estímulos que interferem na atenção. Estratégias para reduzir distrações (pausas, organização, orientação verbal). Capacidade de retomar a tarefa após interrupção.

Autorregulação atencional - Reconhecimento de sinais de cansaço ou dispersão. Pedido de pausa quando necessário. Ajuste do ritmo de trabalho às próprias capacidades.

Subdomínio – Cuidado com os espaços utilizados

Objetivos

Desenvolver competências para organizar, arrumar e cuidar adequadamente dos materiais e dos espaços utilizados, promovendo comportamentos de responsabilidade, conservação e respeito pelos recursos comuns e individuais.

Conteúdos

Arrumação de Materiais - Identificação do local correto para cada material. Arrumação após a utilização. Separação e organização de materiais individuais e comuns.

Cuidado e Conservação - Manuseamento adequado dos materiais. Prevenção de danos, perdas ou desperdícios. Utilização responsável dos recursos disponíveis.

Organização dos Espaços - Manutenção da ordem nos espaços de trabalho e de uso comum. Limpeza básica após a realização das atividades. Respeito pelas regras de utilização dos espaços.

Responsabilidade e Autonomia - Assunção de responsabilidades na organização diária. Iniciativa para arrumar sem solicitação. Reconhecimento das consequências da falta de cuidado.

Subdomínio – Gestão do tempo

Objetivos

Desenvolver competências para o cumprimento de horários, promovendo a pontualidade e o respeito pelos tempos definidos.

Estimular o cumprimento das rotinas diárias, reforçando a organização e a previsibilidade do quotidiano.

Favorecer a interiorização das rotinas, promovendo a sua compreensão e execução progressivamente autónoma.

Incentivar a gestão do tempo em função das rotinas estabelecidas, ajustando a duração das atividades às exigências do dia-a-dia.

Desenvolver competências para diferenciar o tempo de lazer do tempo de trabalho, reconhecendo a finalidade e o enquadramento de cada um.

Conteúdos

Cumprimento de horários - Noção de tempo e horário. Respeito pelos tempos definidos para cada atividade. Pontualidade nas entradas, saídas e transições.

Rotinas diárias - Identificação das rotinas do dia. Sequência das atividades diárias. Importância das rotinas para a organização pessoal.

Interiorização das rotinas - Repetição e consolidação das rotinas. Execução progressivamente autónoma das tarefas. Adaptação a pequenas alterações na rotina.

Gestão do tempo nas atividades - Distribuição do tempo em função das tarefas. Ajuste do ritmo de trabalho às exigências da atividade. Planeamento simples do tempo diário.

Diferenciação entre tempo de trabalho e de lazer Reconhecimento dos momentos de trabalho e de lazer. Comportamentos adequados a cada tipo de tempo. Equilíbrio entre obrigação e descanso.

DOMÍNIO – COMPETÊNCIAS ACADÉMICAS

Subdomínio – Leitura e descodificação de símbolos

Objetivos

Promover o desenvolvimento de competências necessárias à leitura e/ou descodificação de símbolos e sinalética funcional do quotidiano, facilitando a compreensão e utilização autónoma da informação simbólica em diferentes contextos de vida.

Promover competências para o reconhecimento da própria identificação, favorecendo a identificação pessoal e a utilização funcional de elementos identificativos no dia-a-dia.

Conteúdos

Descodificação de símbolos e sinalética funcional - Reconhecimento de símbolos do quotidiano (WC, saída, perigo, stop, reciclagem). Interpretação de pictogramas e sinais visuais. Associação símbolo–significado–ação. Utilização funcional da sinalética em diferentes contextos (instituição, comunidade, transportes).

Identificação pessoal - Reconhecimento do próprio nome (escrito e/ou simbólico). Identificação de fotografias, símbolos ou cartões pessoais. Reconhecimento de elementos básicos de identificação (nome, fotografia, número). Utilização funcional da identificação em situações do dia-a-dia.

Subdomínio -Tarefas escritas

Objetivos

Estimular a criação e a utilização de uma assinatura pessoal, promovendo o reconhecimento da sua identidade escrita e a sua aplicação funcional.

Desenvolver competências para realizar a assinatura de forma formal, assegurando legibilidade, consistência e adequação aos diferentes contextos.

Promover competências para o registo funcional de dados pessoais, palavras simples e pequenas notas, facilitando a comunicação escrita e a autonomia no quotidiano.

Conteúdos

Assinatura pessoal - Criação e reconhecimento da assinatura pessoal. Repetição e consolidação do traço da assinatura. Utilização da assinatura em contextos funcionais.

Assinatura formal - Legibilidade e consistência da assinatura.

Adequação da assinatura ao espaço disponível. Reconhecimento dos contextos que exigem assinatura formal.

Registo funcional de informação escrita - Escrita do próprio nome e dados pessoais básicos. Registo de palavras simples e notas curtas. Preenchimento de campos simples (nome, data, assinatura). Organização do registo escrito (linha, espaço, orientação).

Subdomínio – Matemática para a vida

Objetivos

Desenvolver competências para realizar pesagens e medições, promovendo a utilização funcional de instrumentos simples e a compreensão básica de quantidades, pesos e medidas no quotidiano.

Facilitar o conhecimento e a orientação no tempo, favorecendo a compreensão de noções temporais básicas e a organização das atividades diárias.

Promover o reconhecimento e o conhecimento das formas geométricas em contextos vivenciais, incentivando a sua identificação e aplicação funcional no dia-a-dia.

Desenvolver competências para reconhecer números em contextos do quotidiano, estabelecendo a relação entre número e quantidade de forma funcional.

Promover a capacidade de comparar quantidades, utilizando conceitos como mais/menos, maior/menor, cheio/vazio, em situações práticas.

Desenvolver competências para utilizar o dinheiro de forma funcional, incluindo a identificação de moedas e notas, a compreensão de preços e a realização de pagamentos simples.

Facilitar a compreensão e realização de trocos simples, promovendo decisões adequadas em situações de compra.

Promover a leitura e interpretação funcional de informação numérica, presente em etiquetas, preços, horários, listas e sinais.

Desenvolver competências de orientação espacial, favorecendo a identificação de posições, direções e localização de objetos e percursos simples.

Promover a capacidade de resolver problemas do dia-a-dia que envolvam raciocínio matemático, aplicando estratégias simples e adequadas ao contexto.

Desenvolver competências para organizar sequências e ordens, compreendendo a sucessão correta de passos em tarefas e rotinas.

Estimular a capacidade de planear e gerir pequenas despesas, relacionando recursos disponíveis com necessidades e escolhas.

Conteúdos

Números e quantidades - Reconhecimento de números em contextos do quotidiano. Correspondência número–quantidade. Comparação de quantidades (mais/menos, maior/menor, igual).

Dinheiro e gestão de despesas - Identificação de moedas e notas. Noção de preços e valores. Pagamentos simples e trocos básicos. Planeamento de pequenas despesas.

Medidas e pesagens - Utilização de instrumentos simples (balança, copo medidor, régua). Noções básicas de peso, capacidade e comprimento. Comparação de medidas em situações práticas.

Tempo e organização temporal - Reconhecimento de dias, semanas e momentos do dia. Leitura funcional de horas (analógica e/ou digital). Cumprimento de horários e sequências temporais.

Espaço e orientação - Noções espaciais básicas (dentro/fora, frente/trás, esquerda/direita). Localização de objetos e espaços. Seguimento de percursos simples.

Formas Geométricas - Identificação de formas geométricas básicas. Reconhecimento das formas em objetos do quotidiano. Utilização funcional das formas em tarefas práticas.

Leitura e interpretação numérica - Interpretação de números em preços, etiquetas, horários e listas. Utilização da informação numérica para tomar decisões simples.

Sequência, ordem e resolução de problemas - Organização de sequências e ordens. Aplicação de estratégias simples para resolver problemas do dia-a-dia. Verificação da adequação da solução ao contexto.

Subdomínio – Tecnologias de informação e comunicação (TIC)

Objetivos

Desenvolver conhecimentos básicos na área das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), promovendo a familiarização com ferramentas digitais de uso corrente.

Desenvolver conhecimentos básicos sobre a internet, favorecendo a sua utilização funcional, segura e adequada em contextos do quotidiano.

Promover o conhecimento e o manuseamento do equipamento tecnológico básico do dia-a-dia, incentivando a autonomia na utilização de dispositivos digitais comuns.

Conteúdos

Equipamentos tecnológicos do quotidiano - Identificação e utilização básica de dispositivos (telemóvel, tablet, computador). Funções essenciais dos equipamentos (ligar/desligar, carregar, ajustar volume). Cuidado e conservação do material tecnológico.

Utilização funcional das TIC - Uso de aplicações básicas (chamadas, mensagens, câmara). Escrita simples em dispositivos digitais. Utilização de ferramentas digitais para o quotidiano (relógio, calculadora, agenda).

Internet – noções básicas - Acesso à internet e navegação simples. Pesquisa básica de informação com apoio. Utilização funcional da internet para necessidades do dia-a-dia.

Segurança digital - Reconhecimento de riscos online. Proteção de dados pessoais e privacidade. Comportamentos seguros na utilização da internet.

Subdomínio – Noções de Empregabilidade

Objetivos

Promover o conhecimento das diferentes instituições e entidades relacionadas com a procura de emprego, facilitando a compreensão do seu papel e formas de acesso.

Desenvolver conhecimentos sobre noções básicas de emprego e ocupação, incluindo diferentes medidas de emprego e de ocupação existentes.

Desenvolver competências que permitam compreender a importância de ter uma ocupação ou emprego, enquanto fator de autonomia, participação social e valorização pessoal.

Promover competências para a realização de um despiste vocacional, apoiando a identificação de interesses, capacidades e preferências pessoais no âmbito ocupacional e profissional.

Conteúdos

Instituições e entidades de emprego - Identificação das principais instituições ligadas à procura de emprego. Função e apoio prestado por cada entidade. Formas de acesso e contacto.

Noções básicas de emprego e ocupação - Diferença entre emprego, ocupação e atividade. Tipos simples de trabalho e contextos ocupacionais. Noções introdutórias sobre medidas de emprego e ocupação.

Importância da ocupação / emprego - Valor do trabalho na autonomia pessoal e social. Relação entre trabalho, rendimento e qualidade de vida. Responsabilidades associadas a uma ocupação.

Despiste vocacional - Identificação de interesses, gostos e preferências pessoais. Reconhecimento de capacidades e limitações. Exploração de áreas ocupacionais compatíveis. Primeira aproximação a escolhas vocacionais informadas.

Currículo profissional – Noções básicas sobre a importância e como desenvolver/ criar

DOMÍNIO – OFICINA DE BRICOLAGE / OFICINA DE MANUALIDADES / OFICINA DE ARTES E OFÍCIOS / OFICINA DE SABERES COM ARTE / OFICINA DE ARTE EXPERIMENTAL

Subdomínio – Materiais, máquinas, ferramentas e utensílios

Objetivos

Promover o conhecimento das ferramentas, utensílios e máquinas utilizados na atividade, reconhecendo a sua função e forma correta de utilização.

Promover o conhecimento dos materiais disponíveis e adequados à tarefa a realizar, compreendendo as suas características e aplicações básicas.

Desenvolver competências para selecionar máquinas, utensílios e ferramentas em função da tarefa, favorecendo escolhas adequadas, seguras e funcionais.

Conteúdos

Ferramentas, Utensílios e Máquinas - Identificação de ferramentas, utensílios e máquinas utilizados na atividade. Função básica de cada equipamento. Utilização correta e segura.

Materiais - Reconhecimento dos diferentes materiais disponíveis. Características básicas dos materiais. Adequação do material à tarefa a realizar.

Seleção em Função da Tarefa - Associação tarefa–material–ferramenta. Escolha adequada de máquinas, utensílios e ferramentas. Preparação dos materiais necessários antes da execução da tarefa.

Subdomínio – Processo de preparação da matéria prima

Objetivos

Desenvolver competências para selecionar os materiais necessários à execução da obra ou peça, identificando os recursos adequados em função das características e exigências da tarefa.

Desenvolver competências para preparar a matéria-prima de acordo com a obra ou peça a realizar, assegurando a sua adequação, organização e prontidão para a fase de execução.

Conteúdos

Seleção de materiais - Identificação dos materiais necessários à obra/peça. Reconhecimento das características básicas da matéria-prima. Adequação do material à tarefa a realizar.

Preparação da matéria-prima - Organização e separação dos materiais. Preparação da matéria-prima de acordo com as instruções (medir, cortar, limpar, separar). Utilização adequada de ferramentas e utensílios na preparação.

Sequência e organização do processo - Cumprimento das etapas de preparação. Preparação do material antes da execução da tarefa. Organização do posto de trabalho.

Subdomínio – Processo de execução

Objetivos

Desenvolver competências para identificar e reconhecer as diferentes fases do processo de execução, compreendendo a sequência necessária à realização da peça ou obra.

Promover a capacidade de seguir marcações na peça, respeitando orientações, linhas-guia, medidas ou referências previamente definidas.

Promover competências para unir ou juntar partes da peça, utilizando técnicas adequadas como colagem, pregagem ou costura, de forma funcional e segura.

Desenvolver competências para executar peças a partir de molde, compreendendo e respeitando as indicações fornecidas.

Estimular a capacidade criativa através da realização de peças ou obras de criação livre, favorecendo a expressão pessoal e a experimentação de materiais e técnicas.

Desenvolver competências para colaborar em tarefas de restauro de pequenas peças, participando na recuperação, reparação e valorização de objetos.

Conteúdos

Fases do processo de execução - Identificação das diferentes etapas de execução da peça/obra. Compreensão da sequência correta das fases. Transição entre etapas de forma organizada.

Seguimento de marcações e orientações. Leitura e seguimento de marcações, linhas e referências. Respeito por medidas e indicações fornecidas. Ajuste da execução às orientações definidas.

Técnicas de união de partes - Colagem, pregagem e costura. Seleção da técnica adequada à peça. Aplicação correta e segura das técnicas.

Execução com molde - Compreensão e utilização de moldes. Transferência do molde para o material. Execução da peça respeitando o molde.

Criação livre - Exploração de materiais e técnicas. Planeamento simples da criação. Expressão criativa e autoria da peça.

Restauro de pequenas peças - Identificação de necessidades de reparação. Colaboração em tarefas de limpeza, colagem ou substituição de partes. Valorização e reaproveitamento de peças.

Subdomínio – Processo de Acabamentos e Decoração de peças

Objetivos

Desenvolver competências para identificar e selecionar o tipo de acabamento mais adequado a cada peça ou obra, tendo em conta as suas características, função e finalidade estética.

Promover competências para executar o acabamento de forma adequada, reconhecendo o momento em que a peça se encontra concluída e apresenta o resultado esperado.

Conteúdos

Tipos de acabamento - Identificação dos diferentes tipos de acabamento (pintura, verniz, lixagem, decoração, proteção). Adequação do acabamento à peça/obra e à sua função. Reconhecimento do efeito estético pretendido.

Seleção do acabamento - Escolha do acabamento em função do material e da peça. Preparação dos materiais e ferramentas para o acabamento. Planeamento simples da fase final.

Execução do acabamento - Aplicação correta das técnicas de acabamento. Respeito pelas etapas do processo. Cuidados na execução para obter um resultado uniforme.

Finalização da peça - Verificação do estado final da peça. Reconhecimento do momento em que o acabamento está concluído. Valorização do produto final.

Subdomínio – Higiene e Segurança

Objetivos

Promover o conhecimento das regras básicas de higiene e segurança no contexto de trabalho ou atividade, incentivando comportamentos preventivos e responsáveis.

Promover a compreensão do conceito de perigo e o reconhecimento dos principais acidentes que podem ocorrer durante a atividade, desenvolvendo a perceção de risco.

Desenvolver conhecimentos sobre como agir em caso de acidente, incluindo pedidos de ajuda, procedimentos básicos e cumprimento de orientações de segurança.

Promover o conhecimento e a interpretação da sinalética existente nos espaços frequentados, favorecendo a orientação e o cumprimento das normas de segurança.

Promover a adoção de posicionamentos adequados a cada tarefa, prevenindo lesões e garantindo maior eficácia na execução das atividades.

Desenvolver conhecimentos sobre os cuidados a ter na utilização de utensílios, máquinas, ferramentas e materiais, assegurando uma utilização segura e adequada.

Conteúdos

Regras básicas de higiene e segurança - Higiene pessoal no contexto de trabalho. Limpeza e organização do espaço de trabalho. Cumprimento das normas e regras de segurança.

Perigos e acidentes - Conceito de perigo e risco. Identificação de situações potencialmente perigosas. Principais acidentes associados às atividades desenvolvidas.

Atuação em caso de acidente - Procedimentos básicos perante acidentes. Pedido de ajuda e comunicação de ocorrências. Cumprimento das orientações dadas pelos responsáveis.

Sinalética de segurança Reconhecimento da sinalética existente nos espaços utilizados. Compreensão do significado dos sinais. Cumprimento das indicações da sinalética.

Postura e posicionamento - Adoção de posturas adequadas às tarefas. Prevenção de esforços excessivos e lesões. Ajuste do posicionamento ao tipo de atividade.

Utilização segura de equipamentos e materiais - Cuidados no uso de utensílios, máquinas e ferramentas. Manuseamento seguro dos materiais. Cumprimento das regras de utilização dos equipamentos.

DOMÍNIO – ATELIER DE SABERES E SABORES

Subdomínio – Iniciação às Atividades de Cozinha

Objetivos

Promover o conhecimento e reconhecimento dos principais utensílios utilizados na confeção de refeições, serviço de mesa, compreendendo a sua função básica e utilização adequada.

Desenvolver competências para identificar os principais eletrodomésticos da cozinha, reconhecendo as suas funções e cuidados básicos de utilização.

Promover o conhecimento e a adoção de boas práticas de higiene na cozinha, assegurando comportamentos adequados de higiene pessoal, dos alimentos, dos espaços e dos materiais.

Conteúdos

Utensílios de cozinha e mesa - Identificação dos principais utensílios de cozinha e de serviço de mesa. Função e utilização básica de cada utensílio. Cuidados no manuseamento e arrumação dos utensílios.

Eletrodomésticos da cozinha - Identificação dos principais eletrodomésticos (fogão, forno, micro-ondas, frigorífico, liquidificador, etc.). Função básica de cada equipamento. Regras simples de utilização e segurança. Cuidados de limpeza e conservação dos equipamentos.

Higiene na Cozinha - Higiene pessoal antes, durante e após a atividade. Higiene dos alimentos e dos materiais utilizados. Limpeza e organização do espaço de trabalho. Cumprimento das normas básicas de segurança e higiene alimentar.

Subdomínio – Atividades Domésticas - Cozinha

Objetivos

Promover o conhecimento e a distinção dos principais grupos de alimentos, reconhecendo a sua importância para uma alimentação equilibrada.

Desenvolver o conhecimento das regras básicas de uma alimentação saudável, incentivando escolhas alimentares adequadas.

Desenvolver competências para a preparação de alimentos, respeitando regras de higiene e segurança.

Promover competências para a preparação de refeições simples, em especial refeições frias, de forma funcional e segura.

Desenvolver competências para a preparação de refeições simples quentes, respeitando a sequência das etapas, as regras de higiene e segurança.

Desenvolver competências para a utilização adequada dos diferentes eletrodomésticos, necessários à preparação das refeições.

Promover a autonomia na colocação e levantamento da mesa, respeitando regras básicas de organização e serviço.

Conteúdos

Grupos de alimentos - Identificação dos principais grupos de alimentos. Importância de uma alimentação variada e equilibrada. Relação entre alimentação e saúde.

Regras de alimentação saudável - Noções básicas de alimentação equilibrada. Frequência e variedade alimentar. Cuidados na escolha dos alimentos.

Preparação de alimentos - Lavagem, corte simples e preparação de alimentos. Utilização segura de utensílios. Higiene pessoal e dos alimentos.

Preparação de refeições frias - Confeção de refeições frias simples (ex.: sandes, saladas, lanches). Sequência das etapas de preparação. Organização do espaço de trabalho.

Preparação de refeições simples quentes - Confeção de refeições quentes simples (ex.: sopas simples, massas, ovos, arroz, aquecimento de pratos). Sequência básica da confeção (preparar → cozinhar → servir). Utilização segura do fogão, placa elétrica, forno ou micro-ondas. Cuidados de segurança no manuseamento de calor e líquidos quentes. Higiene e organização do espaço durante e após a confeção.

Utilização de eletrodomésticos - Utilização funcional de eletrodomésticos simples (ex.: frigorífico, micro-ondas, liquidificador). Regras básicas de segurança. Limpeza e arrumação após utilização.

Serviço de mesa - Colocação correta da mesa. Organização do serviço. Levantamento da mesa e arrumação do espaço.

Subdomínio – Aperitivos, Sobremesas, Doces e Compotas

Objetivos

Promover competências para a preparação de aperitivos simples, adequados a diferentes contextos e momentos de consumo.

Desenvolver competências para a confeção de sobremesas e doces simples, respeitando receitas, quantidades e sequência das etapas.

Promover competências para a preparação de compotas simples, compreendendo o processo básico de confeção e conservação.

Desenvolver competências na utilização adequada de utensílios e eletrodomésticos, necessários à confeção de aperitivos, sobremesas, doces e compotas.

Conteúdos

Aperitivos - Preparação de aperitivos simples (ex.: tostas, canapés, petiscos frios). Organização e apresentação dos aperitivos. Sequência das etapas de preparação.

Sobremesas e doces simples - Confeção de sobremesas simples (ex.: gelatinas, mousses, bolos simples, outros).

Preparação de doces simples - Seguir de receitas simples (ingredientes, quantidades e etapas).

Compotas - Preparação de compotas simples com fruta. Noções básicas do processo de confeção e conservação. Cuidados na utilização do calor e no manuseamento de recipientes.

Higiene e segurança alimentar - Higiene pessoal e dos alimentos. Organização e limpeza do espaço de trabalho. Cumprimento das regras de segurança durante a confeção. Limpeza dos materiais e utensílios usadas e arrumação dos materiais após utilização.

ÁREAS PERFORMATIVAS

Domínios	Subdomínios
Estúdio das artes	Iniciação à tecnologia da Pintura e a técnicas de representação bidimensional (desenho), Cerâmica
	Execução de trabalhos em Pintura e técnicas de representação bidimensional (desenho)
	Execução de diferentes peças em Cerâmica e outros materiais
	Acabamento e decoração de peças
	Realização de trabalhos de autor nas áreas de Pintura, Cerâmica
Música e canto	Uso vocal
	Aquecimento vocal
	Percussão
	Canto
	Performance publica
Expressão e Movimento – Dança Contemporânea	Iniciação à Rotina da Dança
	Contacto e Comunicação
	Consciência corporal
	Exploração do Espaço
	Técnica e Qualidade de movimento
	Desempenho coreográfico
	Improvisação e criatividade
	Apresentação de Performance
Expressão e Movimento – Atelier de Expressões	Aquecimento
	Contato e comunicação
	Consciência corporal
	Exploração do espaço
	Relaxamento

DOMÍNIO – ESTÚDIO DAS ARTES (CERÂMICA E PINTURA)

Subdomínio - Iniciação à tecnologia da Pintura e a técnicas de representação bidimensional (desenho), Cerâmica.

Promover a aquisição de competências sensório-percetivas, facilitando a exploração, manipulação e controlo dos materiais no desenvolvimento das atividades de pintura, desenho e cerâmica.

Promover o conhecimento dos diversos materiais, máquinas, ferramentas e utensílios utilizados nas tecnologias da pintura, do desenho e da cerâmica, reconhecendo a sua função e utilização adequada.

Promover o conhecimento e a diferenciação de diferentes suportes, compreendendo a sua adequação às diversas técnicas e aplicações.

Desenvolver competências necessárias à preparação da matéria-prima para as diferentes aplicações, assegurando a adequação dos materiais às fases de execução da atividade.

Conteúdos

Competências sensório-percetivas - Exploração tátil, visual e motora dos materiais. Coordenação óculo-manual e controlo do gesto. Perceção de forma, textura, cor e volume.

Materiais, ferramentas e utensílios - Identificação dos materiais de pintura, desenho e cerâmica. Reconhecimento de ferramentas e utensílios básicos. Utilização adequada e segura dos materiais.

Suportes - Diferenciação de suportes bidimensionais e tridimensionais. Adequação do suporte à técnica utilizada. Preparação do suporte para a execução da atividade.

Preparação da Matéria-Prima - Preparação de tintas, argilas e outros materiais. Organização e acondicionamento dos materiais. Adaptação da matéria-prima às diferentes aplicações.

Subdomínio - Execução de trabalhos em Pintura e técnicas de representação bidimensional (desenho).

Objetivos

Promover o conhecimento dos diferentes processos e técnicas de pintura e de desenho, reconhecendo as suas características, finalidades e formas de aplicação.

Desenvolver competências ao nível da representação gráfica, através da realização de exercícios de desenho que favoreçam a expressão, a observação e o controlo do gesto.

Conteúdos

Processos e técnicas de pintura - Pintura com pincel, rolo, esponja e outros instrumentos. Mistura de cores e aplicação de tinta. Técnicas simples de pintura (preenchimento, traço, textura).

Processos e técnicas de desenho. Desenho livre e orientado. Traço, linha, forma e contorno. Exercícios de observação e reprodução simples.

Representação gráfica - Representação de objetos, formas e figuras simples. Exploração da proporção e da ocupação do espaço. Expressão gráfica de ideias e emoções. Paisagem, figura, natureza-morta; Representação com e sem modelo (representação livre, autorretrato, desenho/pintura ao ar livre; representação com base em imagens/temas dados).

Utilização de materiais e suportes - Seleção de materiais adequados à técnica. Utilização de diferentes suportes bidimensionais. Cuidado e organização dos materiais.

Subdomínio - Execução de diferentes peças em Cerâmica e outros materiais.

Objetivos

Promover o conhecimento e a aplicação adequada de diferentes métodos de conformação, reconhecendo as técnicas mais ajustadas aos materiais e às peças a executar.

Desenvolver competências para a utilização de técnicas de enchimento e de trabalho em torno de oleiro, assegurando a correta manipulação da matéria-prima e o controlo do processo.

Desenvolver competências para uma conformação eficaz das peças realizadas, promovendo a estabilidade, funcionalidade e qualidade final das produções.

Conteúdos

Métodos de conformação - Conformação manual (rolo, placa, modelagem, prensagem manual). Conformação por enchimento. Trabalho em torno de oleiro. Controlo da forma durante o processo. Adequação do método ao tipo de peça.

Conformação e estrutura da peça Modelação da forma pretendida. Regularização e espessura das paredes. Estabilidade e funcionalidade da peça.

Utilização de materiais e ferramentas - Utilização adequada de ferramentas específicas de cerâmica. Manuseamento correto da matéria-prima. Organização do posto de trabalho.

Subdomínio - Acabamento e decoração de peças

Objetivos

Desenvolver competências para a utilização de diferentes técnicas de decoração de peças, promovendo a aplicação adequada de elementos decorativos em função do material, da forma e da finalidade da peça.

Desenvolver competências para realizar o acabamento adequado das peças elaboradas, assegurando a sua finalização correta, funcional e esteticamente valorizada.

Conteúdos

Técnicas de decoração - Aplicação de padrões, texturas e cores. Técnicas básicas de pintura, gravação e aplicação de elementos decorativos. Adequação da decoração ao tipo de peça e material.

Materiais e ferramentas de decoração - Identificação de materiais decorativos. Utilização adequada de ferramentas específicas. Organização dos materiais para a decoração.

Acabamento das peças - Regularização e limpeza da peça. Aplicação de acabamentos (verniz, esmalte, vidragem, proteção). Verificação do estado final da peça.

Valorização do produto final - Reconhecimento do momento de conclusão. Cuidado estético e funcional. Apresentação adequada da peça concluída.

Subdomínio - Realização de trabalhos de autor nas áreas de Pintura, Cerâmica e Mosaico

Objetivos

Desenvolver o interesse pela criação de peças de arte, incentivando a expressão pessoal e a exploração artística nas áreas da pintura, cerâmica e mosaico.

Promover o interesse pelo conhecimento do trabalho de autor nas diferentes áreas artísticas, valorizando o processo criativo, a autoria e a identidade artística.

Estimular a criatividade na realização de trabalhos de autor, favorecendo a experimentação de técnicas, materiais e linguagens expressivas próprias.

Estimular o reconhecimento e a aceitação pública do trabalho de autor, promovendo a valorização social, cultural e simbólica das produções realizadas.

Desenvolver o sentido crítico na apreciação das peças, incentivando a observação, a reflexão e a expressão de opiniões sobre as próprias criações e as dos outros.

Conteúdos

Processo criativo e autoria - Exploração de ideias pessoais e temas de interesse. Planeamento simples do trabalho de autor. Valorização da identidade e estilo pessoal.

Criatividade e expressão artística - Desenvolvimento da imaginação e da originalidade. Expressão de emoções, ideias e vivências através da arte. Liberdade criativa na execução das peças.

Apreciação e sentido crítico - Observação e análise das próprias criações. Apreciação das obras dos outros. Expressão de opiniões e preferências de forma respeitosa.

Valorização e reconhecimento do trabalho de autor - Apresentação pública das obras (exposição, mostra). Reconhecimento do valor artístico e autoral das peças. Aceitação do feedback do público.

DOMÍNIO – MÚSICA E CANTO

Subdomínio - Uso vocal

Objetivos:

Desenvolver competências para identificar comportamentos de mau uso e abuso vocal, reconhecendo práticas que possam comprometer a saúde e o desempenho da voz.

Promover comportamentos de prevenção vocal, incentivando hábitos adequados de utilização da voz, de forma a preservar a saúde vocal e a qualidade da emissão sonora.

Conteúdos

Consciência e funcionamento da voz - Noção básica de produção vocal. Reconhecimento da própria voz e das suas características. Perceção de esforço e conforto vocal.

Maus usos e abusos vocais - Identificação de comportamentos prejudiciais à voz (gritar, falar em esforço, pigarrear). Reconhecimento de sinais de fadiga vocal. Situações de risco para a saúde vocal.

Prevenção e higiene vocal - Hábitos saudáveis de utilização da voz. Importância da hidratação e do aquecimento vocal. Gestão do volume e da intensidade vocal.

Uso adequado da voz no canto e na fala - Utilização da voz de forma adequada em atividades musicais. Ajuste da voz ao contexto (falar, cantar, projetar). Respeito pelos limites vocais individuais.

Subdomínio – Aquecimento vocal

Objetivos

Reconhecer a importância do aquecimento vocal, compreendendo o seu papel na preparação da voz, na melhoria do desempenho e na prevenção de lesões vocais.

Desenvolver competências para realizar exercícios de aquecimento vocal, aplicando técnicas simples e adequadas antes da utilização da voz em contextos de canto e de fala.

Conteúdos

Importância do aquecimento vocal - Função do aquecimento vocal na preparação da voz. Prevenção de esforço e lesões vocais. Relação entre aquecimento e qualidade da emissão vocal.

Preparação corporal para a voz - Postura corporal adequada. Relaxamento do corpo e da musculatura envolvida na voz. Consciência corporal antes do uso vocal.

Exercícios de aquecimento vocal - Exercícios respiratórios simples. Emissão vocal progressiva (sons, vogais, sílabas). Aquecimento gradual da intensidade e da extensão vocal.

Aplicação do aquecimento - Realização do aquecimento antes do canto ou da fala prolongada. Respeito pelos limites vocais individuais. Integração do aquecimento na rotina vocal.

Subdomínio – Percussão

Objetivos

Desenvolver competências rítmicas através da utilização do corpo, explorando movimentos, gestos e sons corporais como forma de expressão e coordenação rítmica.

Desenvolver competências rítmicas através da utilização de instrumentos de percussão, promovendo a execução de padrões rítmicos simples, o controlo do tempo e a coordenação motora.

Conteúdos

Percussão corporal - Exploração do corpo como instrumento (palmas, pés, estalos, batimentos). Coordenação motora e controlo do movimento. Execução de padrões rítmicos simples com o corpo.

Percussão instrumental - Identificação de instrumentos de percussão. Utilização adequada dos instrumentos. Produção de sons e ritmos com instrumentos de percussão.

Ritmo e tempo - Noção de pulso, ritmo e repetição. Execução de sequências rítmicas simples. Acompanhamento rítmico individual e em grupo.

Expressão e coordenação - Coordenação entre movimento e som. Participação em dinâmicas rítmicas coletivas. Expressão musical através do ritmo.

Subdomínio – Canto

Objetivos:

Desenvolver competências vocais que permitam cantar a solo e em grupo, promovendo a afinação, o ritmo, a expressão vocal e a participação musical em contextos individuais e coletivos.

Conteúdos

Produção vocal - Emissão vocal adequada. Afinação e controlo da voz. Projeção vocal ajustada ao contexto.

Ritmo e melodia - Canto de melodias simples. Respeito pelo ritmo e pelo tempo musical. Coordenação entre voz e acompanhamento musical.

Canto individual - Canto a solo com apoio. Confiança e autonomia na emissão vocal. Expressão vocal individual.

Canto em grupo - Integração no grupo vocal. Escuta e ajuste da voz ao conjunto. Respeito pelos momentos de entrada e pausa.

Expressão e interpretação - Expressão emocional através do canto. Interpretação de canções simples. Comunicação com o público.

Subdomínio – Performance Pública

Objetivos

Desenvolver competências para manter um comportamento e uma imagem adequados em contexto de palco, promovendo atitudes de responsabilidade, respeito pelas regras de apresentação e consciência do papel assumido em cena.

Promover a aquisição de competências para assumir responsabilidades na organização e no apoio logístico de apresentações públicas, participando de forma ativa e organizada nas diferentes fases de preparação, execução e finalização do evento.

Conteúdos

Comportamento em palco - Regras básicas de atuação em palco. Postura, atenção e autocontrolo durante a apresentação. Respeito pelos tempos de entrada, permanência e saída.

Imagem e apresentação pessoal - Adequação do vestuário e da aparência ao contexto da apresentação. Cuidado com a imagem pessoal em palco. Consciência do papel e da presença cénica.

Organização da apresentação - Compreensão das etapas da performance (preparação, apresentação, finalização). Planeamento simples das tarefas associadas ao evento. Cumprimento de orientações e responsabilidades atribuídas.

Apoio logístico - Preparação e arrumação de materiais e equipamentos. Apoio na montagem e desmontagem do espaço. Colaboração com a equipa técnica e artística.

Responsabilidade e trabalho em equipa - Assunção de responsabilidades individuais. Cooperação com o grupo durante o evento. Respeito por regras, funções e hierarquias.

DOMÍNIO – EXPRESSÃO E MOVIMENTO – DANÇA CONTEMPORÂNEA

Subdomínio – Iniciação à Rotina da Dança

Objetivos

Consciencializar para a importância da realização de um aquecimento muscular adequado no início da atividade, reconhecendo o seu papel na preparação do corpo, na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho.

Promover a capacidade de executar um aquecimento muscular adequado no início da atividade, aplicando exercícios simples e ajustados às exigências da prática da dança.

Conteúdos

Importância do aquecimento muscular - Função do aquecimento na preparação do corpo para a dança. Prevenção de lesões e redução do risco de fadiga. Relação entre aquecimento e qualidade do movimento.

Consciência corporal - Reconhecimento das principais partes do corpo envolvidas na dança. Perceção de tensão e relaxamento muscular. Atenção à postura e ao alinhamento corporal.

Exercícios de aquecimento muscular - Mobilização articular simples. Alongamentos suaves e progressivos. Ativação muscular geral adequada à atividade.

Integração do aquecimento na rotina - Realização do aquecimento no início da sessão. Respeito pela sequência e pelo ritmo dos exercícios. Adaptação do aquecimento às capacidades individuais.

Subdomínio – Contacto e Comunicação

Objetivos

Criar e fortalecer vínculos afetivos entre os participantes do grupo, promovendo a confiança, o respeito mútuo e o sentimento de pertença no contexto da prática coreográfica.

Desenvolver competências para ajustar o comportamento de forma eficaz na expressão coreográfica, adequando atitudes, movimentos e respostas corporais às exigências da criação e da interação com o outro.

Desenvolver a capacidade de regular emoções e sentimentos, favorecendo a partilha de histórias e vivências de forma confiante, expressiva e segura através do movimento.

Promover competências para realizar trabalho a par e em grupo, assegurando contacto físico, intensidade e energia adequados à expressão coreográfica, respeitando os limites próprios e dos outros.

Conteúdos

Vínculo e confiança no grupo - Criação de relações de confiança entre os participantes. Respeito mútuo e aceitação do outro. Sentimento de pertença ao grupo.

Comunicação corporal - Utilização do corpo como meio de comunicação. Expressão de intenções, emoções e ideias através do movimento. Atenção ao outro e resposta corporal adequada.

Regulação emocional - Reconhecimento e gestão de emoções durante a expressão coreográfica. Segurança emocional na partilha de histórias e vivências. Controlo da intensidade emocional na execução do movimento.

Trabalho a par e em grupo - Contacto físico adequado e consentido. Ajuste da energia, do peso e do ritmo. Coordenação e cooperação em movimento coletivo.

Ajuste de comportamento em contexto coreográfico - Adequação do comportamento às propostas coreográficas. Respeito pelos limites próprios e dos outros. Adaptação às dinâmicas e orientações do grupo.

Subdomínio – Consciência corporal

Objetivos

Promover a capacidade de controlo e coordenação motora, favorecendo a execução de movimentos organizados, intencionais e ajustados às diferentes atividades.

Estimular a integração das diferentes partes do corpo, desenvolvendo a orientação no espaço e a capacidade de dissociação de movimentos, de forma funcional e expressiva.

Desenvolver uma imagem corporal positiva e um sentido consciente de valor pessoal, reforçando a aceitação do próprio corpo e a confiança nas suas capacidades.

Promover a aquisição do conhecimento do corpo enquanto instrumento de comunicação e expressão, incentivando a utilização do movimento como meio de expressão pessoal e relacional.

Conteúdos

Controlo e coordenação motora - Coordenação global e segmentar. Controlo do movimento e do equilíbrio. Ajuste do gesto às propostas motoras.

Integração corporal e orientação espacial - Reconhecimento das diferentes partes do corpo. Dissociação e coordenação de movimentos. Orientação no espaço e no corpo.

Imagem corporal e valor pessoal - Aceitação do próprio corpo. Reconhecimento das capacidades corporais. Construção de uma imagem corporal positiva.

Corpo como meio de comunicação e expressão - Utilização do movimento para expressar emoções e ideias. Comunicação não verbal através do corpo. Exploração expressiva do corpo em contexto individual e grupal.

Subdomínio – Exploração do Espaço

Objetivos:

Desenvolver a capacidade de observação e de respeito pelo espaço coreográfico enquanto um todo, promovendo a consciência espacial individual e coletiva na relação com o grupo e com a cena.

Promover a movimentação adequada no espaço cénico, assegurando deslocações ajustadas, seguras e coerentes com a proposta coreográfica.

Desenvolver a utilização de diferentes planos no espaço cénico, explorando níveis, direções e trajetórias de forma intencional e expressiva.

Promover a capacidade de adaptação a novos espaços, favorecendo a flexibilidade e a adequação da movimentação a diferentes palcos, cenários e ambientes.

Conteúdos

Consciência do espaço coreográfico - Observação do espaço cénico como um todo. Relação do corpo com o espaço e com os outros. Respeito pelas delimitações do espaço de atuação.

Deslocação e movimentação no espaço - Deslocações simples e orientadas. Ajuste da movimentação ao contexto cénico. Segurança e fluidez nas deslocações.

Utilização de planos e níveis - Exploração dos diferentes planos (baixo, médio e alto). Utilização de direções e trajetórias variadas. Variação da ocupação do espaço.

Adaptação a diferentes espaços - Adequação do movimento a novos palcos e cenários. Ajuste da distância, orientação e projeção do corpo.

Subdomínio – Técnica e Qualidade de movimento

Objetivos

Desenvolver competências para executar movimentos de dança com qualidade técnica e energia adequadas à performance, assegurando controlo, fluidez e expressividade do movimento.

Desenvolver a capacidade de assumir diferentes movimentos e combiná-los entre si, promovendo a articulação de sequências motoras de forma coerente e intencional.

Promover o sincronismo dos movimentos em contextos de execução a solo e em grupo, favorecendo a coordenação, o ritmo e a coesão coreográfica.

Estimular a flexibilidade corporal e do movimento, ampliando a amplitude, a mobilidade e a adaptabilidade do corpo às exigências da dança.

Conteúdos

Qualidade do movimento - Controlo, fluidez e precisão do movimento. Ajuste da energia e da intensidade. Consciência do início, continuidade e final do movimento.

Combinação e sequenciação de movimentos - Execução de diferentes movimentos. Articulação e ligação entre movimentos. Construção de sequências motoras simples.

Sincronismo e coordenação - Execução sincronizada em grupo. Coordenação rítmica a solo e em conjunto. Atenção ao tempo musical e ao outro.

Flexibilidade e mobilidade - Alongamento e mobilidade articular. Amplitude de movimento. Adaptação corporal às exigências da dança.

Subdomínio – Desempenho coreográfico

Objetivos

Desenvolver competências para realizar a contagem dos tempos da música de apoio à coreografia, promovendo a compreensão da estrutura rítmica e a adequação do movimento ao tempo musical.

Desenvolver capacidades rítmicas e de execução de dança coreografada, favorecendo a precisão, a coordenação e a integração dos movimentos na sequência coreográfica definida.

Conteúdos

Contagem musical - Identificação do pulso e dos tempos da música. Contagem rítmica simples (ex.: 1–8). Relação entre música e movimento.

Ritmo e coordenação Execução de movimentos de acordo com o ritmo musical. Coordenação entre passos, gestos e música. Ajuste do movimento às variações rítmicas.

Dança coreografada - Aprendizagem de sequências coreográficas simples. Memorização e reprodução de movimentos. Execução da coreografia de forma organizada.

Integração música–movimento - Sincronização dos movimentos com a música. Respeito pelos tempos e pelas pausas musicais. Continuidade e fluidez da execução coreográfica.

Subdomínio – Improvisação e criatividade

Objetivos

Desenvolver capacidades expressivas, criativas e de improvisação, incentivando a exploração livre do movimento, a espontaneidade e a expressão pessoal em contexto coreográfico.

Promover competências para avaliar, selecionar e decidir elementos coreográficos na construção de uma criação, tendo em conta critérios de coerência, intenção expressiva e sentido estético.

Conteúdos

Exploração expressiva do movimento - Exploração livre do corpo e do movimento. Variedade de gestos, dinâmicas e qualidades de movimento. Expressão de emoções, ideias e intenções através do corpo.

Improvisação coreográfica - Improvisação individual e em grupo. Resposta corporal a estímulos sonoros, visuais ou verbais. Capacidade de adaptação e criação no momento.

Criatividade e composição - Seleção e combinação de movimentos. Criação de frases e sequências coreográficas simples. Tomada de decisões criativas com sentido estético.

Avaliação e escolha coreográfica - Observação e reflexão sobre o movimento realizado. Avaliação do impacto estético e expressivo da criação. Ajuste e reformulação de propostas coreográficas.

Subdomínio – Apresentação de Performance

Objetivos

Desenvolver competências para manter um comportamento e uma imagem adequados em contexto de palco, assegurando atitudes ajustadas, postura adequada e respeito pelas regras de apresentação.

Estimular a autoconfiança e o prazer na realização da performance, promovendo o envolvimento positivo, a expressividade e o bem-estar em contexto de apresentação pública.

Promover a aquisição de competências para assumir responsabilidades na organização e no apoio logístico de uma apresentação, participando de forma ativa nas diferentes fases do evento.

Conteúdos

Comportamento e presença em palco - Regras básicas de comportamento em palco. Postura, atenção e autocontrolo durante a performance. Respeito pelos tempos de entrada, permanência e saída.

Imagem e apresentação pessoal - Adequação da imagem ao contexto da apresentação. Cuidado com o vestuário e aparência em palco. Consciência da presença cénica.

Autoconfiança e vivência da performance - Gestão emocional antes e durante a apresentação. Expressão de prazer e envolvimento na performance. Confiança na execução individual e em grupo.

Organização da apresentação - Compreensão das fases da apresentação. Cumprimento das tarefas atribuídas. Responsabilização individual no contexto do evento.

Apoio logístico e trabalho em equipa - Preparação e arrumação de materiais e equipamentos. Colaboração na montagem e desmontagem do espaço. Cooperação com o grupo e equipa técnica.

DOMÍNIO – EXPRESSÃO E MOVIMENTO – ATELIER DE EXPRESSÕES

Subdomínio – Aquecimento

Objetivos

Desenvolver competências para reconhecer a importância do aquecimento muscular, compreendendo o seu papel na preparação do corpo, na prevenção de lesões e na melhoria da qualidade do movimento.

Promover competências para executar exercícios de aquecimento muscular de forma adequada, aplicando movimentos simples, progressivos e ajustados às exigências da atividade expressiva.

Conteúdos

Importância do aquecimento muscular - Função do aquecimento na preparação do corpo. Prevenção de lesões e fadiga. Relação entre aquecimento e qualidade do movimento.

Consciência corporal - Perceção do corpo em movimento. Reconhecimento de contração e relaxamento muscular. Atenção à postura corporal.

Exercícios de aquecimento - Mobilização articular simples. Alongamentos suaves e progressivos. Ativação muscular geral.

Integração do aquecimento na rotina - Realização do aquecimento no início da atividade. Respeito pela sequência e ritmo dos exercícios. Adequação dos exercícios às capacidades individuais.

Subdomínio – Contato e comunicação

Objetivos

Promover o desenvolvimento de competências de comunicação não verbal, potenciando o contacto, a interação e a comunicação eficaz com o outro em diferentes contextos relacionais e expressivos.

Conteúdos

Expressão corporal - Utilização do corpo como meio de comunicação. Postura, gestos e movimentos intencionais. Consciência do corpo na interação com o outro.

Expressão facial e olhar - Utilização do olhar no contacto interpessoal. Expressão facial de emoções e intenções. Atenção e resposta às expressões do outro.

Proximidade e contacto - Gestão da distância interpessoal. Contacto físico adequado e consentido. Respeito pelos limites próprios e dos outros.

Comunicação emocional - Expressão de emoções através do corpo. Reconhecimento das emoções do outro. Ajuste da resposta não verbal ao contexto.

Subdomínio – Consciência corporal

Objetivos

Desenvolver a consciência corporal, promovendo a capacidade de dissociação de movimentos e a adequação da postura em diferentes contextos de atividade, movimento e expressão.

Conteúdos

Consciência do corpo - Reconhecimento das diferentes partes do corpo. Perceção do corpo em movimento e em repouso. Atenção ao alinhamento corporal.

Dissociação de movimentos - Movimentos segmentares e independentes. Coordenação entre diferentes partes do corpo. Controlo voluntário do movimento.

Postura corporal - Postura adequada em diferentes posições (sentado, de pé, em movimento). Ajuste postural às exigências da tarefa. Prevenção de posturas inadequadas.

Integração no movimento funcional e expressivo - Aplicação da dissociação e postura em atividades motoras e expressivas. Ajuste corporal em contexto individual e de grupo. Consciência do corpo na relação com o espaço e o outro.

Subdomínio – Exploração do Espaço

Objetivos

Promover a utilização adequada do espaço em contexto de grupo, bem como a capacidade de adaptação a novos espaços, favorecendo a consciência espacial, a flexibilidade e o ajuste do movimento a diferentes ambientes e contextos de atuação.

Conteúdos

Utilização do espaço em grupo - Ocupação do espaço de forma partilhada. Respeito pelo espaço do outro. Coordenação espacial em dinâmicas de grupo.

Consciência e orientação espacial - Noções de direção, distância e posição. Relação do corpo com o espaço envolvente. Ajuste das deslocações ao contexto.

Adaptação a novos espaços - Exploração de diferentes espaços físicos. Ajuste do movimento a dimensões e configurações distintas. Flexibilidade face a mudanças de ambiente.

Subdomínio – Relaxamento

Objetivos

Promover a capacidade de relaxamento, favorecendo equilíbrio físico e emocional, o autocontrolo e o bem-estar geral em contexto de atividade corporal e expressiva.

Conteúdos

Consciência corporal em relaxamento - Reconhecimento de contração e relaxamento de grupos musculares. Perceção do corpo em repouso. Atenção às sensações corporais.

Técnicas de relaxamento - Exercícios simples de relaxamento muscular. Alongamentos suaves e libertação de tensões. Técnicas básicas de respiração. Atenção à respiração, ao corpo e ao ritmo do exercício. Técnicas de relaxamento orientado por instruções verbais. Utilização do toque terapêutico, seguro e consentido. Propriocepção através do contacto físico e / ou instrução verbal. Promoção da sensação de segurança e bem-estar.

Regulação emocional - Redução da agitação e ansiedade. Promoção da calma e do autocontrolo. Criação de um estado de tranquilidade.

Integração do relaxamento na rotina - Realização do relaxamento no final da atividade. Respeito pelo silêncio e pelo ritmo individual. Utilização do relaxamento como estratégia de bem-estar.

ATIVIDADES DESPORTIVAS

Domínios	Subdomínios
Atividade física	Capacidades & Habilidades Motoras
	Educação Desportiva
	Atividades Aquáticas
	Educação Física nas disciplinas de Voleibol, Futsal e Remo (Indoor e Água)
Equitação	Interação com o cavalo / Regras de Segurança e higiene postural
	Montar / Desmontar
	Volteio
	Controlo autónomo do cavalo
	Limpeza do cavalo (Maneio)
	Aparelhagem do Cavalo

DOMÍNIO – ATIVIDADE FÍSICA

Subdomínio - Capacidades & Habilidades Motoras

Objetivos

Promover o desenvolvimento de capacidades motoras condicionais, favorecendo a realização eficaz das atividades do dia-a-dia e a melhoria do desempenho funcional.

Desenvolver capacidades motoras coordenativas, potenciando a coordenação, o equilíbrio e o controlo motor, com impacto positivo na funcionalidade quotidiana.

Aprender e/ou desenvolver habilidades motoras que facilitem a promoção de uma vida autónoma, reforçando a execução das atividades de vida diária com maior segurança, eficiência e independência.

Conteúdos

Capacidades motoras condicionais - Força, resistência e flexibilidade. Velocidade de execução funcional. Controlo postural e estabilidade corporal.

Capacidades motoras coordenativas - Coordenação global e segmentar. Equilíbrio estático e dinâmico. Orientação espacial e lateralidade.

Habilidades motoras funcionais - Marcha, deslocação e mudanças de direção. Agarrar, transportar, empurrar e puxar. Subir, descer, sentar e levantar.

Atividades de desenvolvimento corporal - Consciência global do corpo em movimento. Controlo do tónus muscular e do alinhamento corporal. Mobilidade articular e fluidez do movimento. Relação corpo–espaço–objeto em contexto funcional.

Atividades rítmicas e expressivas - Exploração do ritmo através do movimento corporal. Coordenação movimento–tempo–música. Expressão corporal de emoções e intenções. Participação em dinâmicas rítmicas individuais e em grupo.

Aplicação às atividades de vida diária - Transferência das capacidades motoras para o quotidiano. Execução segura e eficaz das tarefas diárias. Promoção da autonomia e independência funcional.

Nota: Estes conteúdos fazem-se promover através do desenvolvimento dos deslocamentos corporais nas mais variadas formas, das perícias e manipulações de objetos, do equilíbrio, coordenação e orientação motora, da força, velocidade, resistência e flexibilidade, observação, controlo motor, da capacidade de reação e antecipação, ritmo, expressão, representação e da diferenciação cinestésica.

Subdomínio - Educação Desportiva

Objetivos

Estimular e reforçar o gosto pela prática regular de atividade física desportiva, promovendo hábitos ativos e saudáveis ao longo da vida.

Promover o desenvolvimento global da pessoa, através da participação num conjunto diversificado de atividades desportivas, favorecendo dimensões físicas, sociais e emocionais.

Promover o respeito, a iniciativa, a responsabilidade e a cooperação na prática da atividade física em grupo, incentivando comportamentos adequados, regras de convivência e trabalho em equipa.

Melhorar e potenciar as capacidades físicas e as habilidades motoras, numa perspetiva de promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida.

Conteúdos

Jogos coletivos e individuais - Participação em jogos desportivos individuais e coletivos. Compreensão das dinâmicas de jogo e dos diferentes papéis (jogador, colega, adversário). Desenvolvimento do espírito de equipa, da autonomia e da iniciativa.

Organização e gestão de equipamentos - Colaboração na colocação, utilização e arrumação dos equipamentos desportivos. Normas de utilização e conservação dos equipamentos.

Regras e Resultados - Regras básicas dos jogos. Aceitação dos resultados (ganhar, perder, empatar). Atitudes de fair-play e autocontrolo emocional.

Desporto e Saúde - Relação entre prática desportiva e saúde. Noções básicas de nutrição associadas à atividade física. Importância da higiene pessoal antes e após a prática desportiva. Promoção de hábitos saudáveis e estilos de vida ativos.

Subdomínio - Atividades Aquáticas

Objetivos

Proporcionar experiências no meio aquático, estimulando o bem-estar físico e emocional e promovendo o gosto pela prática de atividades aquáticas.

Promover a adaptação ao meio aquático, favorecendo o desenvolvimento de atividades específicas que reforcem a confiança, a autonomia e a deslocação segura no meio aquático.

Promover a aprendizagem da natação pura, desenvolvendo a coordenação da respiração com as ações propulsivas próprias das técnicas selecionadas, de forma progressiva e ajustada às capacidades individuais.

Conteúdos

Adaptação ao meio aquático - Entrada e permanência segura na água. Equilíbrio corporal em meio aquático. Controlo respiratório e imersão. Confiança e segurança na água.

Competências aquáticas básicas - Respiração aquática controlada. Propulsão com membros superiores e inferiores. Flutuação, deslocação e saltos simples.

Técnicas de natação pura - Iniciação e/ou aperfeiçoamento das técnicas de crawl, costas, bruços e mariposa. Coordenação entre respiração, braçadas e pernadas. Continuidade e ritmo da natação.

Técnicas de partida e viragem - Execução de partidas simples. Aproximação e realização de viragens. Retoma da natação após a viragem.

Subdomínio - Educação Física nas disciplinas de Voleibol, Futsal e Remo (Indoor e Água)

Objetivos

Promover o desenvolvimento harmonioso da pessoa através do jogo, integrando as dimensões técnica, técnico-tática e regulamentar das diferentes modalidades desportivas.

Estimular a aquisição de hábitos, atitudes e conhecimentos associados à prática do desporto individual e coletivo, favorecendo a participação ativa e informada.

Desenvolver competências para conhecer, compreender e respeitar as regras e normas de segurança inerentes às diversas modalidades desportivas.

Promover o desenvolvimento global, incentivando valores como o respeito, a iniciativa, a responsabilidade, a cooperação e a ética desportiva na prática da atividade física.

Desenvolver o sentido de cooperação no grupo e o respeito pelas regras do jogo, reforçando o espírito de equipa, o fair-play e a convivência saudável.

Conteúdos

Componentes técnicas do voleibol e do futsal - Deslocamentos específicos das modalidades. Passe de frente e passe de costas. Manchete e receção. Remate sem apoio. Serviço por cima e serviço por baixo.

Componentes técnico-táticas do voleibol e do futsal - Noções básicas de organização técnico-tática. Bloco e apoio ao bloco. Proteção ao ataque. Cooperação e posicionamento em situação de jogo.

Componentes técnicas do remo indoor e remo na água - Aprendizagem e aperfeiçoamento do gesto técnico do remo. Coordenação de movimentos na ação de remar. Ritmo, continuidade e controlo do movimento.

Equipamento e segurança no remo indoor e remo na água - Conhecimento e utilização adequada do equipamento. Cumprimento das regras de segurança. Comportamentos preventivos no contexto da prática do remo.

Educação desportiva nos jogos de equipa e individuais - Aplicação de regras e normas de convivência desportiva. Desenvolvimento do espírito de equipa e da cooperação. Respeito pelo outro, pelo jogo e pelos resultados. Promoção da ética desportiva e do fair-play.

DOMÍNIO – EQUITAÇÃO

Subdomínio - Interação com o cavalo / Regras de Segurança e higiene postural

Objetivos

Desenvolver competências para agir e reagir de forma adequada na interação com o cavalo, promovendo comportamentos seguros, respeitadores e ajustados às características do animal.

Promover a aquisição e a aplicação das regras de segurança na interação com o cavalo, assegurando a proteção da pessoa, do animal e do contexto envolvente.

Desenvolver competências para cuidar, organizar e acondicionar os utensílios e apetrechos utilizados com o cavalo, fomentando a responsabilidade, o cuidado com o material e a autonomia nas tarefas associadas.

Conteúdos

Interação com o cavalo - Comportamentos adequados na aproximação e contacto com o cavalo. Leitura de sinais e reações do animal. Relação de respeito, confiança e cooperação com o cavalo.

Regras de segurança e higiene postural - Aplicação das regras básicas de segurança na interação com o cavalo. Adoção de posturas corretas durante a condução e manuseamento. Prevenção de acidentes e promoção da segurança pessoal e do animal.

Utensílios e apetrechos do cavalo - Identificação dos utensílios e apetrechos utilizados. Utilização adequada dos materiais associados ao cavalo. Cuidado, organização e acondicionamento dos utensílios após a utilização.

Subdomínio – Montar / Desmontar

Objetivos

Promover competências para montar e desmontar de forma correta e segura, assegurando a adoção de procedimentos adequados, o respeito pelas regras de segurança e a proteção da pessoa e do cavalo.

Conteúdos

Técnicas de montagem e desmontagem do cavalo - Reconhecimento das condições de segurança antes da montagem e desmontagem. Posicionamento correto do corpo e do cavalo. Sequência adequada das etapas de montagem. Sequência adequada das etapas de desmontagem. Utilização correta dos apoios e apetrechos (estribos, rédeas). Manutenção do equilíbrio e controlo corporal durante o processo. Adoção de comportamentos seguros e calmos na interação com o cavalo.

Subdomínio – Volteio

Objetivos

Desenvolver competências para realizar diferentes exercícios de volteio à guia, executados a passo, a trote e a galope, promovendo o equilíbrio, a coordenação, o controlo postural e a segurança na interação com o cavalo.

Conteúdos

Exercícios de volteio - Execução de exercícios básicos de volteio à guia. Manutenção do equilíbrio e do controlo postural durante os exercícios. Coordenação motora e consciência corporal em cima do cavalo. Realização de exercícios estáticos e dinâmicos adequados ao nível funcional.

Diferentes andamentos no volteio - Reconhecimento dos diferentes andamentos do cavalo. Execução de exercícios de volteio a passo, a trote e a galope à guia. Adaptação do corpo, do equilíbrio e da postura a cada andamento. Respeito pelas regras de segurança associadas a cada ritmo de andamento.

Subdomínio – Controlo autónomo do cavalo

Objetivos

Desenvolver competências para conduzir o cavalo de forma progressivamente autónoma, assegurando o controlo adequado, a segurança e o respeito pelo animal.

Promover a aquisição de competências para realizar os diferentes andamentos, seguir diversas direções e executar variados exercícios, controlando o cavalo de forma autónoma, ajustada e segura.

Conteúdos

Técnicas de controlo autónomo do cavalo - Aplicação de técnicas básicas de condução autónoma do cavalo. Utilização adequada das ajudas (rédeas, pernas, postura corporal). Manutenção do controlo, da direção e do ritmo de forma segura. Respeito pelo cavalo e adaptação às suas respostas.

Andamentos do cavalo - Reconhecimento e execução dos diferentes andamentos: passo, trote, galope e galope levantado. Transições entre andamentos de forma progressiva e controlada. Ajuste da postura, do equilíbrio e da coordenação corporal a cada andamento.

Execução de percursos com o cavalo (gincana) - Realização de percursos orientados com o cavalo. Seguimento de trajetos, obstáculos e mudanças de direção. Coordenação cavalo–

cavaleiro em contexto dinâmico. Desenvolvimento da autonomia, atenção e capacidade de planeamento em situação prática.

Subdomínio – Limpeza do cavalo (Maneio)

Objetivos

Desenvolver competências para identificar, selecionar e associar corretamente os diferentes utensílios, de acordo com a parte do cavalo a limpar, promovendo práticas adequadas de higiene, cuidado e bem-estar do animal.

Conteúdos

Utensílios de limpeza do cavalo - Identificação dos diferentes utensílios de limpeza. Associação de cada utensílio à respetiva parte do corpo do cavalo. Utilização correta e segura dos utensílios de limpeza. Cuidado, higiene e acondicionamento dos materiais após a utilização.

Maneio - Noções básicas de maneio do cavalo. Rotinas de cuidados diários e bem-estar animal. Comportamentos adequados durante o maneio. Respeito pelo cavalo e pelas regras de segurança durante as tarefas.

Subdomínio – Aparelhagem do cavalo

Objetivos:

Promover a aquisição de competências para identificar e selecionar corretamente os apetrechos necessários à aparelhagem do cavalo, reconhecendo a função de cada elemento e a sua adequação ao animal.

Desenvolver competências para colaborar de forma ativa e adequada na aparelhagem do cavalo, respeitando a sequência das etapas, as regras de segurança e o bem-estar do animal.

Conteúdos

Tipos de apetrechos - Identificação dos diferentes apetrechos utilizados na aparelhagem do cavalo. Função e utilidade de cada apetrecho. Associação dos apetrechos às diferentes partes do cavalo. Verificação do estado e adequação dos apetrechos antes da utilização.

Técnicas de aparelhagem do cavalo - Sequência correta das etapas de aparelhagem. Colocação adequada dos apetrechos no cavalo. Ajuste correto e seguro da aparelhagem. Cumprimento das regras de segurança e respeito pelo bem-estar do cavalo. Colaboração ativa e organizada durante o processo de aparelhagem.

FASE DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Esta fase tem como objetivo possibilitar ao cliente o despiste vocacional, promovendo competências ao nível pessoal, social e realização, com vista à sua integração no programa de transição para a vida ativa, perspetivando a frequência em formação Profissional.

Nesta fase, prevê-se a consolidação das competências adquiridas na fase de desenvolvimento de competências pessoais e sociais e maior aprofundamento de competências: **pessoais** – deslocação e resolução de problemas, **sociais** - comunicação em diferentes contextos e interlocutores; assertividade (reagir e responder de forma assertiva face a diferentes estímulos e situações; ter expectativas realistas e ajustadas); relacionamento interpessoal (interação adequada com grupo de pares, hierarquias e pessoas distintas, em contexto diversificados; gerir de forma adequada situações de conflito); gestão económica e **realização** – persistência e empenhamento; responsabilidade; tomada de iniciativa (tomada de decisão e assumir as suas consequências, nos diversos contextos de vida) e gestão do tempo; competências académicas funcionais e matemática para a vida. O despiste vocacional será possível através da frequência das diferentes oficinas existentes no CACI e, ainda, a possibilidade de contactar com as áreas de formação profissional, atualmente, presentes no Centro de Formação, permitindo uma exploração progressiva e informada das opções vocacionais.

A avaliação e planeamento continuam a ter como base o Protocolo de Registo e Avaliação de Competências (PRAC) aplicado de forma sistemática em todas as áreas, domínios e itens, garantindo a monitorização contínua do percurso individual e o ajustamento das estratégias de intervenção.

COMPETÊNCIAS MÍNIMAS (FUNCIONAIS) – RESULTADOS

Consideram-se competências mínimas, que possibilitam ingressar no Programa de Transição para a Vida Ativa (PTVAt) -Formação Profissional, as competências e tarefas descritas nas áreas de autonomia pessoal, autonomia social e autonomia de realização correspondentes aos conteúdos programáticos da fase de Desenvolvimento de Competências Técnicas (FDCT) as quais constam igualmente do protocolo de avaliação PRAC.

Mais de 50% das competências avaliadas devem situar-se, no protocolo - PRAC, nos níveis de apoio ligeiro e sem apoio, nas áreas **de autonomia pessoal e autonomia social** com especial incidência nos domínios previstos para esta fase. Relativamente à área da **autonomia de realização** avaliação incide exclusivamente nos seguintes domínios: persistência e empenhamento, responsabilidade, capacidade de iniciativa, atenção e concentração, cuidado com os espaços utilizados e gestão do tempo.

Sempre que **mais de 25% das competências** descritas no protocolo se situem nos níveis de sem apoio e apoio ligeiro, o cliente poderá reiniciar o ciclo na Fase de Desenvolvimento de Competências Técnicas (FDCT), com vista ao reforço e consolidação das competências necessárias.

Caso contrário, isto é, não se verificando os critérios acima definidos, o cliente transitará para a Fase de Manutenção Ativa, de acordo com o modelo de intervenção estabelecido.

FASE DE MANUTENÇÃO ATIVA

Nesta fase não existem tempos pré-estabelecidos para o desenvolvimento das competências, nem estas são definidas como metas a atingir. A intervenção é individualizada, contínua e ajustada, orientada para a otimização e estimulação das competências já adquiridas pelo cliente, bem como para o desenvolvimento de outras competências que possam vir a ser consolidadas, numa perspetiva global e integrada.

A Fase de Manutenção Ativa não é encarada como uma situação de estagnação ou de término do percurso, mas sim como uma fase de intervenção dinâmica, centrada na continuidade do desenvolvimento pessoal, social e funcional do cliente.

Os conteúdos e domínios de intervenção definidos para a Manutenção Ativa têm como referência os conteúdos programáticos da Fase de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais (FDCPS) e da Fase de Desenvolvimento de Competências Técnicas (FDCT), sendo selecionados em função das características, necessidades e potencialidades individuais de cada cliente e registados no Protocolo de Registo e Avaliação de Competências (PRAC).

BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory* (Prentice-Hall, Ed.).
- Beard, C. M., & Wilson, J. P. (2006). *Experiential Learning: A Best Practice Handbook for Educators and Trainers* (2ª edição ed.). Kogan Page.
- Blumenfeld, P. C., Soloway, E., Marx, R. W., Krajcik, J. S., Guzdial, M., & Palincsar, A. (1991). Motivating Project-Based Learning: Sustaining the Doing, Supporting the Learning. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 369–398. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653139>
- Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (2000). *How people learn: Brain, mind, experience, and school* (C. o. L. R. a. E. Practice, Ed. Expanded Edition ed.). Commission on Behavioral and Social Sciences and Education
National Research Council.
- Brookfield, S. D. (2015). *The Skillful Teacher - On Technique, Trust, and Responsiveness in the Classroom* (3ª edição ed.). Jossey-Bass.
- Carvalho, M. (2012). *Serviço Social na Saúde* (Pactor, Ed.).
- Dewey, J. (1938). *Experience and education* (T. M. Company, Ed.).
- Feuerstein, R., Rand, Y., & Rynders, J. E. (1988). Instrumental Enrichment. In: Don't Accept Me as I am. In. Springer, Boston, MA. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-6128-0_12
- Freire, P. (1970). *Pedagogia do Oprimido* (11ª ed.). Paz e Terra S/A.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. (25ª ed.). Paz e Terra.
- Goldstein, A., & McGinnis, E. (1997). *Skillstreaming the Adolescent: New Strategies and Perspectives for Teaching Prosocial Skills* (illustrated, revised, annotated ed.). Research Press.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379. <https://doi.org/10.3102/0013189x09339057>
- Knowles, M., Holton III, E. F., Robinson, P. A., & Corina, C. (2025). *The Adult Learner - The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (10th edition. ed.). Taylor & Francis Group.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* (2ª ed.). Person Education, Ltd.
- Merrill, M. D. (2002). First principles of instruction. *Educational Technology Research and Development*, 50(3), 43-59. <https://doi.org/10.1007/BF02505024>
- CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, (2006).
- Shalock, R. L., Borthwick-Duffy, S. A., Bradley, V. J., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Gomez, S. C., Lachapelle, Y., Luckasson, R., Reeve, A., Shogren, K. A., Snell, M. E., Spreat, S., Tasse, M. J., Thompson, J. R., Verdugo-Alonso, M. A., Wehmeyer, M. L., & Yeager, M. H. (2010). *Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports*. (11 ed.). American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Shalock, R. L., & Verdugo, M. A. (2002). *Handbook on Quality of Life for Human Service Practitioners*. . American Association on Mental Retardation.
- Shogren, K. A., Luckasson, R., & Schalock, R. L. (2015). Using Context as an Integrative Framework to Align Policy Goals, Supports, and Outcomes *Intellect Dev Disabil*, 367-376. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-53.5.367>.
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-Pratt, A. J., Little, T. D., & Lopez, S. J. (2015). Causal Agency Theory: Reconceptualizing a Functional Model of Self-Determination. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 50 (3), 251-263. <https://doi.org/https://www.jstor.org/stable/24827508> (Division on Autism and Developmental Disabilities)
- Thomas, J. W. (2000). *A Review of Project-Based Learning*. Autodesk Foundation.
- Tzuriel, D. (2001). *Dynamic Assessment of Young Children*. Kluwer Academic/Plenum Publishers. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4615-1255-4>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Wehmeyer, M. L. (2007). *Promoting Self-Determination in Students with Developmental Disabilities*. The Guilford Press.
- Wehmeyer, M. L. (2023). Self-Determination Theory and the Education of Learners with Disabilities. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (pp. 0). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.34>
- Wehmeyer, M. L., & Metzler, C. A. (1995). How Self -Determined Are People With Mental Retardation? The National Consumer Survey *Mental Retardation*, 33 (2), 111-119.