

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS -EFA ESCOLAR NÍVEL BÁSICO (B3) 2023-2024

Formador(a) – Pedro Reis

PLANIFICAÇÃO DE Competência Digital – CD

Domínios / Temas / Conteúdos	Estratégias de ensino e de avaliação
<p><b>DURAÇÃO da UC:</b> 50h de formação* divididas em 4 domínios da ACC (áreas de competências-chave) de acordo com o Novo Referencial de Competências-Chave – Nível Básico.</p> <p>* <b>50 horas</b> de formação correspondem a 67 aulas de 45 minutos)</p> <p><b>Unidades de Competências (UC):</b> <b>CD 3A - Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Realizações:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ R1- Articular necessidades de informação, localizar e recuperar dados, informação e conteúdo digital.</li> <li>✓ R2- Avaliar a relevância da fonte e do seu conteúdo.</li> <li>✓ R3- Armazenar, gerir e organizar dados, informação e conteúdo digital.</li> </ul> </li> <li>● <b>Conhecimentos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ambientes digitais.</li> <li>✓ Motores de busca.</li> <li>✓ Filtros dos motores de busca.</li> <li>✓ Tipos de conteúdo digital (ex.: ilegal, impróprio, positivo).</li> <li>✓ Ficheiro informático.</li> <li>✓ Transferência de ficheiros (download e upload).</li> <li>✓ Armazenamento virtual de dados</li> <li>✓ Suporte físico (ex.: pen de memória USB, disco externo).</li> </ul> </li> </ul>	<p>A metodologia de lecionação praticada nesta unidade de competências (UC) é concretizada por meio de aulas teórico-práticas, nas quais são desenvolvidas atividades práticas dos conceitos e de resolução de exercícios associados aos diversos conteúdos programáticos de acordo com o <b>Contexto (uso da competência)</b>, da respetiva UC da Competência Digital e usando os <b>Recursos</b> previstos nas mesmas.</p> <p>A avaliação destes aspetos realizar-se-á de modo contínuo, promovendo o desenvolvimento de técnicas de trabalho, de hábitos e de métodos de estudo, nomeadamente no âmbito da pesquisa, seleção, tratamento e apresentação da informação, conseguida através dos recursos disponibilizados, de forma a ir ao encontro dos <b>Critérios de Desempenho</b>.</p> <p>Utilizar o método expositivo, interrogativo e demonstrativo. Implementar uma metodologia de aprendizagem por indução e por dedução.</p> <p>Promover a compreensão dos vários temas e tecnologias abordadas, integrando-os no contexto da sociedade contemporânea.</p> <p>Fomentar a interiorização de valores de tolerância, solidariedade e cooperação em particular nos meios digitais.</p> <p>Promover uma atitude ativa e proativa, importante para a construção do saber.</p>

● **Aptidões:**

- ✓ Manusear o dispositivo tecnológico (ex.: computador, tablet, smartphone) com acesso à internet.
- ✓ Selecionar os ambientes digitais adequados à pesquisa.
- ✓ Aplicar filtros aos motores de busca de informação.
- ✓ Criar e/ou atualizar estratégias pessoais de pesquisa.
- ✓ Analisar, comparar e avaliar criticamente a credibilidade das fontes de dados, informação e conteúdo digital.
- ✓ Organizar, armazenar e recuperar dados, informação e conteúdo em ambientes digitais.
- ✓ Organizar e processar a informação num ambiente estruturado.

● **Atitudes:**

- ✓ Planeamento e organização.
- ✓ Autonomia.
- ✓ Iniciativa.
- ✓ Sentido crítico.
- ✓ Tomar decisões.

**Unidades de Competências (UC):**  
**CD 3B - Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais.**

● **Realizações:**

- ✓ R1- Colaborar através de tecnologias digitais.
- ✓ R2- Utilizar serviços digitais públicos e privados.
- ✓ R3- Aplicar normas de conduta em ambientes digitais.
- ✓ R4- Gerir a sua identidade e reputação digital.

● **Conhecimentos:**

- ✓ Tecnologias digitais.
- ✓ Meios de comunicação digital.
- ✓ Serviços online.
- ✓ Transferência de ficheiros (download e upload).
- ✓ Tipos de conteúdo digital (ex.: ilegal, impróprio, positivo).
- ✓ Conta em serviços em linha (ex.: email, redes sociais, portais).

- ✓ Práticas de referênciação e de atribuição de autoria.
- ✓ Identidade digital.
- ✓ Armazenamento digital (cloud).
- ✓ Código de conduta em ambiente digital.
- ✓ Ciberespaço.
- ✓ Normas de acessibilidade digital.
- ✓ Formas de assédio virtual (Cyberbullying).

● **Aptidões:**

- ✓ Selecionar meios de comunicação digital para determinada tarefa.
- ✓ Realizar interações através de tecnologias digitais.
- ✓ Manusear tecnologias digitais para partilha de dados, informação e conteúdo.
- ✓ Utilizar ferramentas e tecnologias digitais.
- ✓ Pesquisar em serviços digitais públicos e privados.
- ✓ Referenciar e atribuir autoria da informação digital.
- ✓ Aplicar normas de conduta adequadas à utilização de ambientes digitais.
- ✓ Distinguir formas de proteção da reputação online.

● **Atitudes:**

- ✓ Trabalhar em equipa.
- ✓ Assertividade na comunicação
- ✓ Responsabilidade.
- ✓ Iniciativa.
- ✓ Autonomia.

**Unidades de Competências (UC):**

**CD 3C - Criar e editar conteúdo digital diversificado.**

● **Realizações:**

- ✓ R1- Criar e editar conteúdo digital.
- ✓ R2- Integrar informação e conteúdo digital aplicando direitos de autor e licenças

● **Conhecimentos:**

- ✓ Conteúdos digitais (texto, som e imagem).
- ✓ Aplicações e programas digitais.

- ✓ Ferramentas de edição.
- ✓ Regras e direitos de autor.
- ✓ Tipos de licenças (ex.: programas, aplicações, conteúdo digital).

● **Aptidões:**

- ✓ Distinguir diferentes meios digitais através da criação de conteúdo digital.
- ✓ Utilizar programas ou aplicações para modificar conteúdos digitais.
- ✓ Distinguir regras de direitos de autor e licenças que se aplicam a dados, informação e conteúdo digital.
- ✓ Aplicar métodos de referenciação ao utilizar conteúdo digital..

● **Atitudes:**

- ✓ Planeamento e organização.
- ✓ Autonomia.
- ✓ Responsabilidade.
- ✓ Respeito pelas regras e normas definidas.
- ✓ Autodisciplina/ dedicação.
- ✓ Empenho.
- ✓ Resiliência perante os problemas.

\*\* A abordagem dos domínios da ACC (áreas de competências-chave) de acordo com o Novo Referencial de Competências-Chave – Nível Básico serão alvo de adaptação face à realidade dos formandos.

Os **instrumentos e técnicas de avaliação** serão adaptados por cada docente respeitante à área de competência em questão podendo incluir:

- ✓ Assiduidade e pontualidade;
- ✓ Interesse e empenho;
- ✓ Observação do trabalho individual;
- ✓ Registo de atitudes e comportamentos;
- ✓ Observação da participação oral dos formandos;
- ✓ Apresentações de trabalhos efetuados, de projeto ou outros;
- ✓ Avaliação formativa contínua.
- ✓ Avaliação sumativa com respetiva grelha de validação.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS -EFA ESCOLAR NÍVEL BÁSICO (B3) 2023-2024

Formador(a) – Adélia Marques

**PLANIFICAÇÃO DE Cidadania e Empregabilidade – CE**

Domínios / Temas / Conteúdos	Estratégias de ensino e de avaliação
<p><b>Unidades de Competências (UC):</b> CE_B3_A</p> <p><b>Identificar e promover os direitos e os deveres fundamentais dos cidadãos</b></p> <p><b>DURAÇÃO:</b> 50h de formação* divididas em 4 domínios da ACC (áreas de competências-chave) de acordo com o Novo Referencial de Competências-Chave – Nível Básico.</p> <p>* 50 horas de formação correspondem a 67 aulas de 45 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Direitos humanos</li> <li>● Princípios fundamentais da Constituição da República Portuguesa</li> <li>● Direitos, liberdade e garantias – Pessoais, de participação política e dos trabalhadores</li> <li>● Direitos e deveres económicos, sociais e culturais</li> <li>● Órgãos de soberania nacional e de poder político</li> <li>● Democracia</li> <li>● Ética</li> <li>● Cidadania</li> <li>● Identidade(s)</li> </ul> <p><b>Unidades de Competências (UC):</b> CE_B3_B</p>	<p>A metodologia de lecionação praticada nesta unidade de competências (UC) é concretizada por meio de aulas teórico-práticas, nas quais são desenvolvidas atividades de estudo interpretativo dos conceitos e de resolução de exercícios associados aos diversos conteúdos programáticos.</p> <p>A avaliação destes aspetos realizar-se-á de modo contínuo, promovendo o desenvolvimento de técnicas de trabalho, de hábitos e de métodos de estudo, nomeadamente no âmbito da pesquisa, seleção, tratamento e apresentação da informação, conseguida através de fontes que poderão abranger as novas tecnologias da informação e da comunicação.</p> <p>Utilizar o método expositivo, interrogativo e demonstrativo.</p> <p>Implementar uma metodologia de aprendizagem por indução e por dedução.</p> <p>Promover a compreensão dos vários temas abordados, integrando-os no contexto da sociedade contemporânea.</p> <p>Fomentar a interiorização de valores de tolerância, solidariedade e cooperação.</p> <p>Promover uma atitude ativa e proativa, importante para a construção do saber.</p>

**Reconhecer serviços e organizações europeias na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão.**

- Direitos e deveres económicos
- Instituições europeias
- Liberdades económicas fundamentais
- Liberdade de circulação de trabalhadores e mercadorias
- Mercado interno europeu
- Direitos e deveres do consumidor
- Consumo sustentável
- Entidades reguladoras
- Agenda do Consumidor Europeu
- Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia

**Unidades de Competências (UC):  
CE\_B3\_C**

**Planear, implementar e monitorizar projetos pessoais, profissionais e sociais.**

- Tipos de empreendedorismo (social, económico, ambiental e cultural)
- Perfil do empreendedor
- Ferramentas de autoconhecimento
- Economia
- Oportunidades sociais e económicas (medidas de apoio ao emprego, à formação, à criação de negócio, a projetos culturais e iniciativas comunitárias)

Recorrer a ferramentas digitais para a procura e tratamento de informação.

Fomentar o espírito crítico e a capacidade de expor e resolver problemas.

Desenvolver técnicas de trabalho no domínio da pesquisa, do tratamento e da apresentação da informação viável e fidedigna.

Explorar, analisar e discutir textos, notícias dos meios de comunicação, esquemas, imagens, vídeos e documentários.

Recorrer às vivências do quotidiano dos formandos.

Conceber situações onde determinado conhecimento possa ser aplicado, nomeadamente através da observação da realidade social local em que o formando se insere.

Contribuir para melhorar o domínio escrito e oral da linguagem técnica exigida no dia a dia.

Expor oralmente raciocínios, opiniões, ideias de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada.

- Princípios éticos
- Consumo sustentável
- Entidades reguladoras
- Sustentabilidade do projeto

\*\* A abordagem dos domínios da ACC (áreas de competências-chave) de acordo com o Novo Referencial de Competências-Chave – Nível Básico serão alvo de adaptação face à realidade dos formandos.

Os **instrumentos e técnicas de avaliação** serão adaptados por cada docente respeitante à área de competência em questão podendo incluir:

- ✓ Assiduidade e pontualidade;
- ✓ Interesse e empenho;
- ✓ Observação do trabalho individual;
- ✓ Registo de atitudes e comportamentos;
- ✓ Observação da participação oral dos formandos;
- ✓ Apresentações orais e escritas de trabalhos efetuados, de projeto ou outros;
- ✓ Avaliação formativa contínua.
- ✓ Avaliação sumativa com respetiva grelha de validação.



### PLANIFICAÇÃO DE Cultura, Língua e Comunicação – CLC

Domínios / Temas / Conteúdos	Estratégias de ensino e de avaliação
<p><b>Unidades de Competências (UC):</b> CLC_B3_A</p> <p><b>Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões.</b></p> <p><b>DURAÇÃO:</b> 50 h de formação* divididas em 4 domínios da ACC (áreas de competências-chave) de acordo com o Novo Referencial de Competências-Chave – Nível Básico.</p> <p>* <b>50 horas</b> de formação correspondem a 67 aulas de 45 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Variedade e precisão de vocabulário</li><li>• Géneros textuais</li><li>• Sintaxe</li><li>• Funções da linguagem</li><li>• Estilos e registos da linguagem</li></ul>	<p>A metodologia de lecionação praticada nesta unidade de competências (UC) é concretizada por meio de aulas teórico-práticas, nas quais são desenvolvidas atividades de estudo interpretativo dos conceitos e de resolução de exercícios associados aos diversos conteúdos programáticos.</p> <p>A avaliação destes aspetos realizar-se-á de modo contínuo, promovendo o desenvolvimento de técnicas de trabalho, de hábitos e de métodos de estudo, nomeadamente no âmbito da pesquisa, seleção, tratamento e apresentação da informação, conseguida através de fontes que poderão abranger as novas tecnologias da informação e da comunicação.</p> <p>Utilizar o método expositivo, interrogativo e demonstrativo.</p> <p>Implementar uma metodologia de aprendizagem por indução e por dedução.</p> <p>Promover a compreensão dos vários temas abordados, integrando-os no contexto da sociedade contemporânea.</p> <p>Fomentar a interiorização de valores de tolerância, solidariedade e cooperação.</p> <p>Promover uma atitude ativa e proativa, importante para a construção do saber.</p>

<p><b>Unidades de Competências (UC):</b> <b>CLC_B3_B</b></p> <p><b>Interpretar textos de carácter informativo, reflexivo, argumentativo e literário.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Variedade e precisão de vocabulário</li><li>• Géneros textuais</li><li>• Sintaxe</li><li>• Funções da linguagem</li><li>• Estilos e registos da linguagem</li></ul>	<p>Recorrer a ferramentas digitais para a procura e tratamento de informação.</p> <p>Fomentar o espírito crítico e a capacidade de expor e resolver problemas.</p> <p>Desenvolver técnicas de trabalho no domínio da pesquisa, do tratamento e da apresentação da informação viável e fidedigna.</p> <p>Explorar, analisar e discutir textos, notícias dos meios de comunicação, esquemas, imagens, vídeos e documentários.</p> <p>Recorrer às vivências do quotidiano dos formandos.</p> <p>Conceber situações onde determinado conhecimento possa ser aplicado, nomeadamente através da observação da realidade social local em que o formando se insere.</p>
<p><b>Unidades de Competências (UC):</b> <b>CLC_B3_C</b></p> <p><b>Produzir textos informativos, reflexivos e persuasivos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Variedade e precisão de vocabulário</li><li>• Géneros textuais</li><li>• Sintaxe</li><li>• Funções da linguagem</li><li>• Estilos e registos da linguagem</li></ul>	<p>Contribuir para melhorar o domínio escrito e oral da linguagem técnica exigida no dia a dia.</p> <p>Expor oralmente raciocínios, opiniões, ideias de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada.</p> <p>Adequar e relacionar a mensagem para exprimir ideias, opiniões ou apreciações críticas em diferentes contextos.</p>

- Planificação da escrita do texto
- Redação do texto
- Revisão do texto escrito

Relacionar o género do discurso com o seu objetivo comunicativo.

\*\* A abordagem dos domínios da ACC (áreas de competências-chave) de acordo com o Novo Referencial de Competências-Chave – Nível Básico serão alvo de adaptação face à realidade dos formandos.

Os **instrumentos e técnicas de avaliação** serão adaptados por cada docente respeitante à área de competência em questão podendo incluir:

- ✓ Assiduidade e pontualidade;
- ✓ Interesse e empenho;
- ✓ Observação do trabalho individual;
- ✓ Registo de atitudes e comportamentos;
- ✓ Observação da participação oral dos formandos;
- ✓ Apresentações orais e escritas de trabalhos efetuados, de projeto ou outros;
- ✓ Avaliação formativa contínua.
- ✓ Avaliação sumativa com respetiva grelha de validação.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS NÍVEL Básico B3  
2023/2024

Linguagem e Comunicação (L.C)

Planificação de Língua Estrangeira – Iniciação – Inglês (50h)

Competências de uso da Língua	Domínios de Referência	Temas
<p><b>Competências de interpretação</b></p> <p>☞ Ouvir/Ver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos</li> <li>- Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico</li> <li>- Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)</li> </ul>	<p><b>Contexto Privado</b></p>	<p>☞ <b>O Mundo Pessoal e Quotidiano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação pessoal (NG - SF)</li> <li>- Família</li> <li>- Rotinas</li> <li>- Divisões da casa (NG – UM)</li> </ul> <p><b>A Língua Inglesa</b></p> <p>Em função do diagnóstico da situação do aprendente o professor deverá selecionar os itens gramaticais, léxico-semânticos ou fonológicos necessários para o desenvolvimento das competências e para a consecução dos objetivos de aprendizagem.</p>
<p>Ler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos</li> <li>- Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)</li> <li>- Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos</li> <li>- Perceção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos</li> <li>- Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos</li> </ul>	<p><b>Contexto Profissional</b></p>	<p><b>A Vida Profissional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vida na cidade e no campo (NG – UM)</li> <li>- Profissões e locais de trabalho</li> <li>- Meios de transporte (NG – UM)</li> <li>- Produtos e serviços</li> <li>- Comportamentos saudáveis (NG – S)</li> </ul> <p><b>A Língua Inglesa</b></p> <p>O professor deverá selecionar os itens gramaticais, léxico-semânticos ou fonológicos necessários para o desenvolvimento das competências e para a consecução dos objetivos de aprendizagem.</p>

<p>- Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos</p> <p>- Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da atualidade</p> <p><b>Competências de produção</b> Falar / Escrever</p> <p>- Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos</p> <p>- Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista</p>	<p><b>Contexto Institucional</b></p>	<p><b>O Mundo Tecnológico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipamentos tecnológicos (NG – TIC)</li> <li>- Media e Informação (NG – TIC)</li> <li>- Comunicação na era digital (NG – TIC)</li> </ul> <p><b>A Língua Inglesa</b> O professor deverá selecionar os itens gramaticais, léxico-semânticos ou fonológicos necessários para o desenvolvimento das competências e para a consecução dos objetivos de aprendizagem.</p>
<p>- Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes</p> <p>- Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos</p> <p>- Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da atualidade</p> <p>- Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana</p> <p>- Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse</p> <p>- Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação</p> <p>- Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação</p> <p>- Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais</p> <p>- Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação</p>	<p><b>Contexto Macroestrutural</b></p>	<p><b>Um Mundo em Mudança</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valores e atitudes (NG – SF)</li> <li>- Atividades de lazer</li> <li>- Mudanças sociais (na comunidade, na educação e no trabalho) (NG – SF)</li> </ul> <p><b>A Língua Inglesa</b> O professor deverá selecionar os itens gramaticais, léxico-semânticos ou fonológicos necessários para o desenvolvimento das competências e para a consecução dos objetivos de aprendizagem.</p>

A formadora: Susana Vasconcelos

## PLANIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS SOCIAIS E DE APRENDIZAGEM – CPSA

Domínios/ Temas / Conteúdos	Atividades de aprendizagem/ Estratégias de ensino e de avaliação
<p><b>Unidade de Competência (UC):</b> <b>CPSA_B3_1 - Agir com autonomia</b></p> <p><b>Reconhecer comportamentos que demonstrem a capacidade do indivíduo gerir a própria vida autonomamente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Métodos de organização do trabalho.</li><li>• Gestão do tempo.</li><li>• Gestão da informação.</li><li>• Modelos de tomada de decisão.</li><li>• Tipos de decisões.</li></ul> <p><b>Unidade de Competência (UC):</b> <b>CPSA_B3_2 - Interagir com os outros</b></p> <p><b>Capacidade de comunicar adequadamente, com assertividade, demonstrar competência nos relacionamentos interpessoais, respeitando e interagindo com diferentes culturas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Modelos de comunicação.</li><li>• Barreiras na comunicação.</li><li>• Funções da comunicação.</li><li>• Comunicação e escuta ativa.</li><li>• Expressão verbal e não-verbal.</li><li>• Técnica da crítica construtiva</li><li>• Conceito de feedback.</li><li>• Tipos de emoções.</li><li>• Conceito de empatia.</li><li>• Métodos de trabalho colaborativo.</li><li>• Teoria e dinâmica de grupo.</li><li>• Conceito de conflito.</li><li>• Estilos de gestão de conflitos.</li><li>• Conflito e técnicas de negociação.</li></ul>	<p><b>Atividades de aprendizagem/ Estratégias de ensino e de avaliação</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aulas teórico-práticas, nas quais são desenvolvidas atividades de estudo interpretativo dos conceitos e de resolução de exercícios e/ ou projetos associados aos diversos conteúdos programáticos.</li><li>• Intervenções orais.</li><li>• Explicação prévia das atividades por parte do formador.</li><li>• Trabalho de pares / grupo.</li><li>• Esclarecimento de dúvidas.</li><li>• Recapitulação de conteúdos abordados nas sessões anteriores.</li><li>• Sugestão para o registo de notas.</li><li>• Realização de fichas e atividades propostas no documento orientador.</li><li>• Realização de debates.</li><li>• Reflexão pessoal acerca das atividades desenvolvidas.</li><li>• Reflexão global sobre os objetivos de cada atividade.</li><li>• Pesquisar informação, contextualiza-la no âmbito dos conteúdos abordados, interpretá-la e transmiti-la de forma coerente e rigorosa.</li><li>• Fomentar o espírito crítico e a capacidade de resolver problemas, em particular os do quotidiano (em contextos de vida dos formandos).</li><li>• Conceber situações onde determinado conhecimento possa ser aplicado, nomeadamente através da observação da realidade local em que o formando se insere.</li><li>• Fomentar a adoção de uma atitude proactiva, de trabalho cooperativo e de intervenção em ambiente de sessão.</li><li>• Desenvolver a capacidade de trabalho individual e em grupo.</li><li>• Fomentar a interiorização de valores de tolerância, solidariedade e cooperação.</li><li>• Inculcar valores e as regras de saber estar em grupo.</li><li>• Desenvolver o sentido de responsabilidade.</li></ul> <p><b>Nota:</b> A área de <b>competências pessoais, sociais e de aprendizagem</b> é transversal a todo o referencial no sentido em que pode ser demonstrada e desenvolvida em conjugação com as outras áreas de competências-chave. Assim poderão ser desenvolvidas atividades no âmbito das temáticas lecionadas nas restantes áreas de competência-chave.</p>

Os **instrumentos e técnicas de avaliação** serão adaptados por cada docente respeitante à área de competência em questão podendo incluir:

- ✓ Assiduidade e pontualidade;
- ✓ Interesse e empenho;
- ✓ Observação do trabalho individual;
- ✓ Registo de atitudes e comportamentos;
- ✓ Observação da participação oral dos formandos;
- ✓ Apresentações orais e escritas de trabalhos efetuados, de projeto ou outros;
- ✓ Avaliação formativa contínua.
- ✓ Avaliação sumativa com respetiva grelha de validação.

**DURAÇÃO:** Cada Unidade de Competência (UC) tem a duração de 25 h de formação\* de acordo com o Novo Referencial de Competências-Chave – Nível Básico.

\* Para perfazer 25 horas de formação é necessário lecionar 34 aulas de 45 minutos.

**NOTA:** Nestas unidades de competência poderá ser necessário ajustar a planificação face à realidade dos formandos, visando a participação ativa e harmoniosa numa atividade integradora do curso ou turma.



## PLANIFICAÇÃO DE MATEMÁTICA, CIÊNCIA E TECNOLOGIA – MCT

### Domínios/ Temas / Conteúdos

#### Unidade de Competência (UC):

##### MCT\_B3\_A

#### Executar cálculos com números reais em diversos contextos

- Números reais.
- Operações com números reais (adição, subtração, multiplicação e divisão).
- Propriedades das operações.
- Arredondamentos. Regras.
- Conceito de potência.
- Conceito de raiz quadrada e raiz cúbica.

#### Unidade de Competência (UC):

##### MCT\_B3\_B

#### Utilizar conexões matemáticas e científicas para resolver problemas em contextos de vida

- Números racionais.
- Conceito de número real.
- Arredondamentos. Regras.
- Conceito de raiz quadrada e cúbica.
- Conceito de potência.
- Operações com números racionais (adição, subtração, multiplicação e divisão).
- Conceito de proporcionalidade direta e inversa.
- Equações do 1º grau a uma incógnita com denominadores.
- Princípios básicos do mundo natural.
- Conceitos, teorias, princípios e métodos científicos fundamentais.
- Repercussões das ciências, da tecnologia e da engenharia, nas

### Atividades de aprendizagem/ Estratégias de ensino e de avaliação

- A metodologia de lecionação praticada nesta unidade de competência é concretizada por meio de aulas teórico-práticas, nas quais são desenvolvidas atividades de estudo interpretativo dos conceitos e de resolução de exercícios associados aos diversos conteúdos programáticos.
- A avaliação destes aspetos realizar-se-á de modo contínuo, promovendo o desenvolvimento de técnicas de trabalho, de hábitos e de métodos de estudo, nomeadamente no âmbito da pesquisa, da seleção, do tratamento e da apresentação da informação, conseguida através de fontes que poderão abranger as novas tecnologias da informação e da comunicação.
- Método expositivo, interrogativo e demonstrativo.
- Promover a aprendizagem por indução e por dedução.
- Desenvolver o gosto pela Matemática.
- Expor oralmente raciocínios, opiniões e ideias de forma estruturada e sustentada, recorrendo a linguagem matemática.
- Ler e interpretar ideias e processos matemáticos expressos por representações diversas.
- Usar representações múltiplas para demonstrar compreensão, raciocinar e exprimir ideias e processos matemáticos, em especial recorrendo a linguagem verbal, esquemas e diagramas.
- Desenvolver a capacidade de resolução de situações problemáticas.
- Desenvolver a capacidade de estabelecimento de conexões.
- Promover a compreensão de estratégias de raciocínio matemático e lógico para a resolução de problemas do quotidiano.
- Pesquisar informação, contextualiza-la no âmbito dos conteúdos abordados, interpreta-la e transmite-la de forma coerente e rigorosa.
- Fomentar a adoção de uma atitude proactiva, de trabalho cooperativo e de intervenção em ambiente de sessão.
- Fomentar o espírito crítico e a capacidade de resolver problemas, em

<p>atividades humanas em geral e na natureza.</p> <p><b>Unidades de Competências (UC):</b> <b>MCT_B3_C</b></p> <p><b>Utilizar conceitos geométricos e trigonométricos em contextos de vida.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Figuras geométricas planas e sólidos geométricos.</li> <li>• Perímetros e áreas de figuras geométricas planas.</li> <li>• Volume de sólidos.</li> <li>• Unidades de medida de comprimento, superfície e volume (respetivamente, m, m<sup>2</sup> e ha= hectare, e, m<sup>3</sup>) e capacidade (l= litro), de massa e monetária (respetivamente, Kg e €-Euro) e de temperatura (°C).</li> <li>• Arredondamentos. Regras.</li> <li>• Semelhanças de figuras.</li> <li>• Escalas.</li> <li>• Teorema de Pitágoras.</li> <li>• Conceito de ângulo.</li> <li>• Razões trigonométricas.</li> </ul>	<p>particular os do quotidiano (em contextos de vida dos formandos).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceber situações onde determinado conhecimento possa ser aplicado, nomeadamente através da observação da realidade local em que o formando se insere.</li> <li>• Desenvolver a capacidade de trabalho individual e em grupo.</li> <li>• Fomentar a interiorização de valores de tolerância, solidariedade e cooperação.</li> <li>• Promover comportamentos corretos em grupo.</li> <li>• Inculcar valores e as regras de saber estar em grupo.</li> <li>• Desenvolver o sentido de responsabilidade.</li> </ul>
--	---

Os **instrumentos e técnicas de avaliação** serão adaptados por cada docente respeitante à área de competência em questão podendo incluir:

- ✓ Assiduidade e pontualidade;
- ✓ Interesse e empenho;
- ✓ Observação do trabalho individual;
- ✓ Registo de atitudes e comportamentos;
- ✓ Observação da participação oral dos formandos;
- ✓ Apresentações orais e escritas de trabalhos efetuados, de projeto ou outros;
- ✓ Avaliação formativa contínua.
- ✓ Avaliação sumativa com respetiva grelha de validação.

**DURAÇÃO:** Cada Unidade de Competência (UC) tem a duração de 50 h de formação\* de acordo com o Novo Referencial de Competências-Chave – Nível Básico.

\* 50 horas de formação correspondem a 67 aulas de 45 minutos

**NOTA:** Nestas unidades de competência poderá ser necessário ajustar a planificação face à realidade dos formandos, visando a participação ativa e harmoniosa numa atividade integradora do curso ou turma.

Formador(a) – Filomena Alcaide

## PLANIFICAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO RACIONAL, NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Domínios/ Temas / Conteúdos	Atividades de aprendizagem/ Estratégias de ensino e de avaliação
<p><b>Introdução à alimentação racional, nutrição e dietética</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentação racional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras alimentares</li> <li>• Roda dos alimentos / necessidades diárias de nutrientes</li> <li>• Índice de Massa Corporal (IMC)</li> <li>• Principais erros alimentares</li> </ul> </li> <li>• <b>Constituintes alimentares</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificação e função dos nutrientes</li> <li>• Aditivos alimentares</li> <li>• Produtos transformados</li> </ul> </li> <li>• <b>Comportamento alimentar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatores socioculturais o Fatores económicos</li> <li>• Fatores pessoais</li> </ul> </li> <li>• <b>Princípios fundamentais da dietética</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A metodologia de lecionação praticada nesta unidade de competência é concretizada por meio de aulas teórico-práticas, nas quais são desenvolvidas atividades de estudo interpretativo dos conceitos e de resolução de exercícios associados aos diversos conteúdos programáticos.</li> <li>• A avaliação destes aspetos realizar-se-á de modo contínuo, promovendo o desenvolvimento de técnicas de trabalho, de hábitos e de métodos de estudo, nomeadamente no âmbito da pesquisa, da seleção, do tratamento e da apresentação da informação, conseguida através de fontes que poderão abranger as novas tecnologias da informação e da comunicação.</li> <li>• Método expositivo, interrogativo e demonstrativo.</li> <li>• Promover a aprendizagem por indução e por dedução.</li> <li>• Desenvolver a capacidade de resolução de situações problemáticas.</li> <li>• Pesquisar informação, contextualizá-la no âmbito dos conteúdos abordados, interpretá-la e transmiti-la de forma coerente e rigorosa.</li> <li>• Explorar, analisar e discutir textos, notícias dos meios de comunicação, esquemas, imagens, vídeos e documentários.</li> <li>• Conceber situações onde determinado conhecimento possa ser aplicado, nomeadamente através da observação da realidade local em que o formando se insere.</li> <li>• Desenvolver a capacidade de trabalho individual e em grupo.</li> <li>• Fomentar a interiorização de valores de tolerância, solidariedade e cooperação.</li> <li>• Inculcar valores e regras de saber estar em grupo.</li> <li>• Desenvolver o sentido de responsabilidade.</li> </ul>
<p><b>Alimentação racional, nutrição e dietética parte II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Análise alimentar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rótulos de alimentos e bebidas</li> </ul> </li> <li>• <b>Cálculo calórico e nutricional dos alimentos</b></li> <li>• <b>Tipos de dietas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desportivas</li> <li>• Religiosas (muçulmanas, judias, ..)</li> <li>• Terapêuticas</li> <li>• Dieta na gravidez</li> <li>• Dieta para a infância</li> <li>• Dieta para a adolescência</li> <li>• Dieta para os adultos</li> <li>• Dieta para os idosos</li> </ul> </li> <li>• <b>Tendências gastronómicas modernas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetariana o Macrobiótica</li> </ul> </li> </ul>	

- Biológica
- *Fast food*
- *Slow food*
- Outras
- **Composição de ementas saudáveis**

Os **instrumentos e técnicas de avaliação** serão adaptados por cada docente respeitante à área de competência em questão podendo incluir:

- ✓ Assiduidade e pontualidade;
- ✓ Interesse e empenho;
- ✓ Observação do trabalho individual;
- ✓ Registo de atitudes e comportamentos;
- ✓ Observação da participação oral dos formandos;
- ✓ Apresentações orais e escritas de trabalhos efetuados, de projeto ou outros;
- ✓ Avaliação formativa contínua.
- ✓ Avaliação sumativa com respetiva grelha de validação.

**DURAÇÃO:** Esta UFCD tem a duração de 50 h de formação\*.  
\* 50 horas de formação correspondem a 67 aulas de 45 minutos

**NOTA:** Nesta UFCD poderá ser necessário ajustar a planificação face à realidade dos formandos, visando a participação ativa e harmoniosa numa atividade integradora do curso ou turma.