



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

9º ANO

E-book do(a) professor(a)



PROJETO DE VIDA PARA O ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS





José Renato Casagrande

Governador do Estado do Espírito Santo

Vitor Amorim de Angelo

Secretário de Estado da Educação

Andréa Guzzo Pereira

Subsecretária de Estado da Educação Básica e Profissional

Rafaela Teixeira Possato de Barros

Gerente de Educação Infantil e Ensino Fundamental

Débora Aparecida Furieri Matos

Subgerente de Desenvolvimento Curricular

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
(Governo do Estado do Espírito Santo, ES, Brasil)

E77p Espírito Santo (Estado). Secretaria de Educação.
Projeto de vida para o ensino fundamental : anos finais : 8º ano : e-book do(a) professor(a)
[livro eletrônico] / Organizadores Andréa Guzzo Pereira, Débora Aparecida Furieri, Rafaela
Teixeira Possato de Barros, Vitor Amorim de Angelo. Vitória, ES: GEIEF/SEDU, 2024.

37.124 Kb
Bibliografia
ISBN: 978-65-85134-87-3

1. Educação - Espírito Santo (Estado). 2. Educação Básica. 3. Ensino Fundamental.
I. Pereira, Andréa Guzzo. II. Furieri, Débora Aparecida. III. Barros, Rafaela Teixeira
Possato de. IV. Angelo, Vitor Amorim de. V. Título.

CDD: 370
CDU: 37



PROFESSORES CONTEUDISTAS COLABORADORES

Alessandra Jordao Bicalho

Amanda Alcure Castro

Ezequiel Bonfim dos Santos

Fabricio Moura Goulart

Gêssica Clevelares Secchin

Jacqueline Brunoro da Costa

Katiuscia de Almeida Tosta Ramos

Marcio Tozani Coelho

Matheus Corassa da Silva

Matheus Icaro Vaz

Natalia Rabello Pastore

Wanesa Gonçalves Cuzzuol Mofardini

ORGANIZADORES

Andrea Guzzo Pereira

Débora Aparecida Furieri Matos

Rafaela Teixeira Possato de Barros

Tatiana Gomes dos Santos Peterle

Vitor Amorim de Angelo

AUTORES

Adriana Lisboa Chaves Rezende

Alex Almeida Rosa

Jéssica Monteiro Falchetto

Monalisa Di Paula Silva de Albuquerque

Priscila Pereira de Aquino

Simone Maria Oliveira Gonçalves

Stevão Carneiro de Souza

REVISÃO TEXTUAL

Débora Aparecida Furieri Matos

Rafaela Teixeira Possato de Barros

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Gabriel Medina de Toledo

Vinícius Tomaz Fernandes

Apresentação

Afinal, minha presença no mundo não é a de quem apenas se adapta, mas a de quem nele se insere. É a posição de quem luta para não ser apenas objeto, mas sujeito também da História.

(FREIRE, 2002)

Caro(a) professor(a),

As frequentes transformações que emergem da sociedade contemporânea impõem à educação desafios diversos. Dentre eles, ganha relevo, neste momento sócio-histórico, o da formação humana integral, a qual estabelece o compromisso ético de formar o sujeito em sua integralidade, considerando a diversidade humana e as mudanças sociais, políticas, econômicas e culturais.

À vista disso, o Projeto de Vida existe para que o indivíduo fortaleça o seu processo de autoconhecimento, e, instrumentalizado pela compreensão de seus sonhos e de suas potencialidades, seja capaz de projetar um presente e um futuro pautados em seus interesses.

Nesse sentido, a Gerência de Educação Infantil e Ensino Fundamental da Sedu apresenta este Caderno orientador de Projeto de Vida para o ensino fundamental anos finais, cujo objetivo principal é subsidiar a práxis pedagógica dos(as) professores(as) de Projeto de Vida da rede pública estadual de ensino do Espírito Santo.

Projetar a vida para o momento presente e para o futuro é uma tarefa fundamental ao desenvolvimento humano e cidadão de todo indivíduo. Como o ser humano é gregário, isto é, vive coletivamente e estabelece vínculos, o domínio de competências socioemocionais é substancial para a relação consigo mesmo e com o outro. Assim, a mediação docente é fundamental para a interação dos(as) estudantes entre si e com as propostas de diálogos, reflexões e atividades que lhes serão apresentadas neste Caderno Orientador.

Nessa perspectiva, o desenvolvimento das competências socioemocionais é um direito de aprendizagem. Assim, no ensino fundamental anos finais, a escola deve contribuir para a construção do projeto de vida do(a) estudante, auxiliando-o(a) no delineamento de objetivos e metas e na articulação entre esses e o futuro que pretende ter, fomentando, ainda, a continuidade dos seus estudos para o ensino médio.

Nesse contexto, torna-se papel essencial da escola propiciar ao(à) estudante condições de ser o(a) protagonista do seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade, na medida em que, para DELORS (2012), “...a educação é antes de mais nada uma viagem interior, cujas etapas correspondem às da maturação contínua da personalidade”. Posto isso, consideramos que a parte mais importante desse processo é, enfaticamente, o “conhecimento de si mesmo para se abrir, em seguida, à relação com o outro”.¹

Dessa forma, professor(a), diante dos desafios de uma sociedade complexa e que está em constante transformação, acreditamos que uma educação que promova tempos e espaços para que os(as) estudantes se insiram no processo de autocohecimento e de construção do projeto de vida é a que fundamentalmente contribui para a formação humana integral, com vistas ao estabelecimento de relacionamentos interpessoais sólidos e a uma realização pessoal significativa.

Vitor Amorim de Angelo
Secretário de Estado da Educação

¹ DELORS, J. Educação: Um Tesouro a Descobrir. 7ª. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2012. 240 p. ISBN 9788524918452.

O que é Projeto de Vida?

[...] sustento que não há ação humana sem uma emoção que a estabeleça como tal e a torne possível como ato.

(MATURANA, 2002)

O Projeto de Vida na escola tem o objetivo de desenvolver o exercício contínuo de autoconhecimento e de reflexão do(a) estudante sobre sua existência e suas decisões, ajudando-(a) a projetar seus sonhos e suas metas para curto, médio e longo prazo com autonomia e responsabilidade. Além disso, o projeto de vida favorece a conscientização de que os valores e as crenças de um indivíduo impactam direta ou indiretamente suas relações e trajetórias com o outro, sobretudo com a família e com a comunidade.

Assim, o Projeto de Vida está relacionado, sobretudo, às Competências 8 e 9 das Competências Gerais da Educação Básica:²

8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

Dessa forma, consideramos que o Projeto de Vida na escola é essencial para potencializar o protagonismo e a autoria dos(as) estudantes, condições basilares à compreensão crítica do mundo e à atuação ética e responsável nele.

Nesse sentido, cabe a você, professor(a), acolher os(as) seus(suas) estudantes de forma a considerar seus sonhos, desejos e circunstâncias diversas, por meio de uma práxis pautada no diálogo e na escuta de qualidade, com abertura e respeito às individualidades e à diversidade de sua sala de aula.

² http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf

No que tange aos **eixos temáticos**, cumpre ressaltar que as aulas de Projeto de Vida para os **6º e 7º anos** do ensino fundamental têm em comum o eixo **Identidade, Valores e Responsabilidade Social**, que visa à promoção do autoconhecimento e do reconhecimento da existência e da importância dos valores humanos e sociais, bem como das competências fundamentais, que se relacionam, se integram e estão presentes nas diferentes dimensões da vida.

Os **temas gerais** relacionados a esse eixo são **complementares entre si**, mas marcam a distinção das diversas dimensões do eu para o 6º e o 7º anos, perpassando pelos três trimestres.

Sendo assim, os **temas gerais do 6º ano**, na perspectiva do eu, abordam: autoconhecimento, identidade e a diversidade do eu (indivíduo, adolescente, estudante, questões étnico-raciais, dentre outras particularidades), potencialidades, valores e crenças, sentimentos e atitudes, relação com o outro, dentre outros.

Os **temas gerais do 7º ano**, na perspectiva do eu, pressupõem: eu e o meu entorno social, identidade e protagonismo (estudantil e social), cidadania, respeito e valorização das diversidades, solidariedade, resolução de conflitos, prevenção às violências e atitudes antirracistas e antibullying.

As aulas de **Projeto de Vida** para os **8º e 9º anos** do ensino fundamental partilham do eixo temático **Sonhar e Planejar o Futuro**, fomentando nos(as) estudantes a idealização de seus sonhos, a escolha de estratégias e o planejamento das etapas para a realização desses sonhos. Entretanto, os temas gerais relacionados a esse eixo apresentam abrangência contextual distinta para o 8º e para o 9º anos.

Nesse sentido, os **temas gerais do 8º ano** tratam de questões como: Quais são os meus sonhos? A que lugar pretendo chegar? Como me vejo no futuro? Também preveem diálogos sobre a importância de sonhar, o mundo que queremos no futuro (sonhos coletivos), a transformação de si mesmo e do entorno social, o autocuidado e o cuidado com o mundo, a cultura da paz, as visões de mundo e as diferenças geracionais e a aprendizagem derivada das experiências dos que vieram antes de nós.

Os **temas gerais do 9º ano** abarcam sonhar e planejar para realizar o sonho, sistematização do projeto de vida (objetivos, metas, percurso a ser trilhado, desafios, potencialidades), protagonismo, vocação, tomada de decisão responsável, escolhas

para o futuro (pessoais, acadêmicas e profissionais), persistência e resiliência, foco e organização e flexibilidade e desvios de percurso.



Estrutura organizacional

O Caderno está organizado em sequências didáticas, que, por sua vez, estão divididas em aulas e essas, em seções. As aulas estão assim distribuídas em cada trimestre:

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
6º ano: 13 aulas	6º ano: 10 aulas	6º ano: 10 aulas
7º ano: 13 aulas	7º ano: 10 aulas	7º ano: 10 aulas
8º ano: 10 aulas	8º ano: 10 aulas	8º ano: 10 aulas
9º ano: 10 aulas	9º ano: 10 aulas	9º ano: 10 aulas

Cada sequência didática pode apresentar de uma a quatro aulas, que seguem as seguintes seções:

▶▶ **Aula 1**



Descrição da aula – Exposição do assunto que será tratado.



Palavras-chave – Relação dos termos que ajudam a identificar as principais temáticas a serem abordadas.



Contextualização – Definição contextual do que será tratado na sequência didática e na Aula 1.



Vamos conversar – Diálogo acerca do assunto a ser desenvolvido.



Vamos explorar – Exploração mais profunda dos elementos em pauta, a partir de textos, dinâmicas, jogos, dentre outros.



Vamos registrar – Proposta de registro das aprendizagens.



O que aprendi – Breve diálogo ou atividade sucinta para verificação das aprendizagens dos(as) estudantes.



Referências – Disposição dos documentos e endereços eletrônicos consultados para a construção da aula.

▶▶ **Aulas 2, 3 e 4**

São compostas pelas seções **Descrição da aula**, **Palavras-chave**, **Ampliando as aprendizagens**, **Vamos registrar**, **O que aprendi** e **Referências**. A seção **Ampliando as aprendizagens** é introduzida nessas aulas com o objetivo de promover um aprofundamento dos diálogos e das atividades que envolvem os temas em pauta, sendo desenvolvida a partir do trabalho com gêneros textuais diversos, dinâmicas, júri-simulados, jogos, apresentação de mídias diversas, dentre outras possibilidades de diálogo, reflexão e interação.

A última aula do trimestre é composta pelas seções **Descrição da aula, Palavras-chave, Retomando as aprendizagens, Autoavaliação e Referências**. A seção **Retomando as aprendizagens** é introduzida nesta aula com o objetivo de promover uma revisão conjunta, entre professor(a) e estudantes, dos temas que estiveram em pauta durante todo o trimestre. Já a **Autoavaliação** tem o intuito de constituir um instrumento para que o(a) estudante reflita sobre tudo o que foi aprendido durante o trimestre, analisando, por meio de propostas de reflexão e de uma escala avaliativa, as suas aprendizagens. Essa seção também permitirá a apreciação do(a) professor(a) sobre a turma, favorecendo adaptações metodológicas e ajustes de rotas.



Organização

9º ANO – 1º TRIMESTRE

SEQUÊNCIA 1: CAMINHOS PARA O AUTOCONHECIMENTO – 2 AULAS

Competências Socioemocionais: Autoconhecimento

Eixo Temático: Sonhar e planejar o futuro

Objetivo Geral: Fomentar o autoconhecimento nos estudantes, ajudando-os a compreender suas próprias características, valores e sonhos.

Objetivo Específico: Identificar valores pessoais e construir uma visão otimista para o futuro, com base no autoconhecimento.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** Definição contextual de autoconhecimento.
- **Aula 2:** Estabelecer relação entre o autoconhecimento e a vivência social na construção e no planejamento do futuro.

SEQUÊNCIA 2: AUTOCONHECIMENTO, FOCO E ORGANIZAÇÃO – 3 AULAS

Competências Socioemocionais: Autoconhecimento, Foco e Organização.

Eixo Temático: Sonhar e planejar o futuro.

Objetivo Geral: Fomentar o autoconhecimento, o foco e a organização, com vistas a promover o desenvolvimento pessoal dos(as) estudantes.

Objetivo Específico: Fortalecer os(as) estudantes na construção do autoconhecimento com foco na organização para planejar metas pessoais realizáveis a curto e a longo prazo.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** Dialogar sobre a importância do autoconhecimento e incentivar os(as) estudantes a refletirem sobre suas próprias características, valores e sonhos para o planejamento de metas realizáveis a curto e a longo prazo. Destacar a importância de ser flexível para ajustar rotas na realização dos planos.

- **Aula 2:** Evidenciar que nas diversas situações do cotidiano o foco e a organização são essenciais para se construir um percurso na consecução de uma meta estabelecida.
- **Aula 3:** Incentivar os(as) estudantes a planejarem metas de curto e longo prazo, com foco na sistematização do projeto de vida (objetivos, metas, percurso a ser trilhado, desafios e potencialidades), da vocação, da tomada de decisão responsável, das escolhas para o futuro (pessoais, acadêmicas e profissionais) e da persistência e resiliência.

SEQUÊNCIA 3: CONSTRUINDO TRAJETÓRIAS PARA O FUTURO – 2 AULAS

Competências Socioemocionais: Autoconhecimento

Eixo Temático: Sonhar e planejar o futuro

Objetivo Geral: Incentivar os estudantes a buscarem o autoconhecimento, a fim de identificarem seus interesses.

Objetivo Específico: Identificar, com os(as) estudantes, exemplos que possam fortalecer a autoimagem positiva, potencializando as próprias qualidades.

Tópico a ser abordado:

- **Aula 1:** Dialogar sobre autoconhecimento e sua importância para as relações interpessoais.
- **Aula 2:** Incentivar os(as) estudantes a refletirem sobre suas características em relação ao convívio com o outro, de forma a desenvolver vínculos saudáveis.

SEQUÊNCIA 4: PROMOVER A AUTOAVALIAÇÃO NA CONSTRUÇÃO DA SUA TRAJETÓRIA DE VIDA – 3 AULAS

Competências Socioemocionais: Foco e Organização

Eixo Temático: Sonhar e planejar o futuro

Objetivo Geral: Desenvolver a capacidade de superar os obstáculos que atravessam a sua trajetória.

Objetivo Específico: Promover a conciliação entre o convívio social e as responsabilidades escolares com foco no projeto de vida.

Tópicos a serem abordados:

Aula 1: Promover um momento de diálogo para evidenciar que, durante a nossa jornada para alcançar determinado objetivo a longo ou a curto prazo, descobrimos obstáculos.

Aula 2: Estabelecer uma relação entre foco e organização, evidenciando a importância desses elementos na constituição de uma rotina baseada em prioridades.

Aula 3: Propor aos(as) estudantes uma atividade que os(as) ajude a refletir, a partir do autoconhecimento e da autoavaliação, sobre a necessidade de superar obstáculos para alcançar objetivos.

9º ANO – 2º TRIMESTRE

SEQUÊNCIA 1: GESTÃO EMOCIONAL E CONVIVÊNCIA SOCIAL – 2 AULAS

Competência Socioemocional: Gestão emocional.

Eixo Temático: Sonhar e Planejar o Futuro.

Objetivo Geral: Desenvolver habilidades de reconhecimento da gestão emocional para uma convivência social mais harmônica.

Objetivo Específico: Aprender a identificar emoções variadas e adotar estratégias eficazes para gerenciá-las.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** Reflexões sobre como os sentimentos e as emoções influenciam nossas decisões.
- **Aula 2:** Caminhos para gerenciar emoções.

SEQUÊNCIA 2: CONSTRUINDO RESILIÊNCIA – 2 AULAS

Competência Socioemocional: Resiliência.

Eixo Temático: Sonhar e Planejar o Futuro.

Objetivo Geral: Fortalecer a capacidade de resiliência dos(as) estudantes diante de desafios.

Objetivo Específico: Desenvolver habilidades para enfrentar e superar adversidades, mantendo uma atitude positiva.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** Resiliência e a capacidade de desenvolver essa habilidade na vida.
- **Aula 2:** A importância da persistência em tempos difíceis e da flexibilidade frente às dificuldades de percurso.

SEQUÊNCIA 3: COMUNICAÇÃO EFICAZ E GESTÃO EMOCIONAL – 3 AULAS

Competência Socioemocional: Gestão emocional.

Eixo Temático: Sonhar e Planejar o Futuro.

Objetivo Geral: Evidenciar a importância de entender emoções e sentimentos para desenvolver a comunicação.

Objetivo Específico: Aprimorar a comunicação interpessoal por meio da compreensão e da expressão adequada das emoções.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** Comunicação interpessoal saudável e construtiva.
- **Aula 2:** A importância da empatia na comunicação para melhorar as relações interpessoais.
- **Aula 3:** A manutenção da boa convivência e a escuta ativa na gestão das emoções.

SEQUÊNCIA 4: A RESILIÊNCIA FRENTE A MUDANÇAS E DESAFIOS – 3 AULAS

Competência Socioemocional: Resiliência.

Eixo Temático: Sonhar e Planejar o Futuro.

Objetivo Geral: Auxiliar os(as) estudantes a lidar com mudanças.

Objetivo Específico: Desenvolver a consciência de que ser resiliente é importante para exercer o protagonismo do próprio futuro.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** A resiliência me ajuda a ser o(a) protagonista do meu futuro.
- **Aula 2:** A importância da vocação e das escolhas pessoais e profissionais para o futuro.
- **Aula 3:** Reflexão sobre as próprias habilidades e foco na construção do projeto de vida.

9º ANO – 3º TRIMESTRE

SEQUÊNCIA 1: ENTUSIASMO – 3 AULAS

Competência Socioemocional: Entusiasmo.

Eixo Temático: Sonhar e Planejar o Futuro.

Objetivo Geral: Inspirar os (as) estudantes a desenvolverem e manterem o entusiasmo em suas vidas pessoais e estudantis.

Objetivo Específico: Explorar maneiras de cultivar e expressar entusiasmo em diversos aspectos de vida.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** Auxiliar os(as) estudantes na identificação de seus interesses, de modo que compreendam como esses elementos podem impactar positivamente o coletivo.
- **Aula 2:** Abordar como o entusiasmo e a motivação podem melhorar o desempenho nas atividades cotidianas.
- **Aula 3:** Reflexão sobre a importância de encontrar significado e motivação naquilo que fazemos diariamente.

SEQUÊNCIA 2: PROTAGONISMO SOCIAL E CIDADANIA ATIVA – 3 AULAS

Competência Socioemocional: Protagonismo social.

Eixo Temático: Sonhar e Planejar o Futuro.

Objetivo Geral: Encorajar os(as) estudantes a se tornarem agentes ativos em suas comunidades.

Objetivo Específico: Desenvolver habilidades de liderança e iniciativa para impactar positivamente a sociedade.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** Apresentar o conceito de Protagonismo social, refletindo sobre o seu impacto na comunidade.
- **Aula 2:** Refletir sobre a importância da liderança e do encorajamento na tomada de iniciativa em projetos sociais.

- **Aula 3:** Orientar os(as) estudantes na criação de sugestões de projetos que tenham um impacto positivo na comunidade escolar.

SEQUÊNCIA 3: TRANSFORMANDO SONHOS EM AÇÃO – 2 AULAS

Competência Socioemocional: Entusiasmo.

Eixo Temático: Sonhar e Planejar o Futuro.

Objetivo Geral: Motivar os(as) estudantes a transformarem seus sonhos e ideais em ações concretas.

Objetivo Específico: Fornecer ferramentas e estratégias para colocar em prática planos e sonhos.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** Estratégias e técnicas de planejamento para transformar sonhos e ideias em planos realizáveis.
- **Aula 2:** Discussão sobre como superar obstáculos e desafios no caminho para realizar sonhos.

SEQUÊNCIA 4: O PROTAGONISMO NA PRÁTICA – 2 AULAS

Competência Socioemocional: Protagonismo social.

Eixo Temático: Sonhar e Planejar o Futuro.

Objetivo Geral: Encorajar os (as) estudantes a aplicarem seus conhecimentos e habilidades em situações reais.

Objetivo Específico: Promover a aplicação prática do protagonismo social em projetos reais.

Tópicos a serem abordados:

- **Aula 1:** Fomentar o desenvolvimento de habilidades sociais e de organização que estimulem o(a) estudante a aplicar suas ideias de forma criativa e produtiva, ampliando o senso de responsabilidade social e a capacidade de trabalhar em equipe.
- **Aula 2:** Incentivar os(as) estudantes a buscarem o autoconhecimento, a fim de identificarem suas aptidões profissionais a partir da reflexão sobre suas habilidades e interesses, tendo em vista a construção de seus projetos de vida.

Como trabalhar com um e-book?

Professor(a), o e-book é um livro em suporte eletrônico que permite o acesso on-line e off-line e que pode ser projetado por meio de recursos digitais, o que amplia as suas possibilidades de utilização. Com este material, você terá um subsídio à atuação Projeto de Vida no ensino fundamental anos finais.

Em algumas aulas, haverá necessidade de reproduzir atividades para os(as) estudantes, o que pode ser feito por meio da projeção, da impressão e da distribuição de cópias ou, ainda, quando se tratar de elementos visuais referenciados com endereços eletrônicos, é possível copiá-los e colá-los no navegador da web, procedendo à pesquisa. Você também pode enriquecer as propostas dispostas nas aulas utilizando outros gêneros textuais, jogos, brincadeiras, mídias diversas, entre outros.

Por fim, professor(a), esperamos que este Caderno orientador de Projeto de Vida para o ensino fundamental anos finais amplie as possibilidades de sua prática docente, sendo utilizado com autonomia e flexibilidade, de acordo com a realidade de cada turma, escola e lugar em que você atua.

Bom trabalho!





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação



1º TRIMESTRE



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

CAMINHOS PARA O AUTOCONHECIMENTO





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

CAMINHOS PARA O AUTOCONHECIMENTO

▶▶▶ 1º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1 9º ANO						
Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
2 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a ser	Construção do Projeto de Vida	Autoconhecimento	Fomentar o autoconhecimento nos(as) estudantes, ajudando-os(as) na compreensão de suas próprias características, valores e sonhos.	Identificar valores pessoais e construir uma visão otimista para o futuro, com base no autoconhecimento.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Definição contextual de autoconhecimento.

Professor(a), para iniciar esta sequência didática, comece a aula escrevendo no quadro a seguinte frase sobre autoconhecimento: “Quem olha para fora, sonha; quem olha para dentro, desperta”. Essa frase, de Carl Jung, propicia uma reflexão sobre a importância do autoconhecimento.

Instigue a turma: O que significa “olhar para fora”? E o que significa “olhar para dentro”? Qual dessas duas perspectivas costuma ser a principal no dia a dia deles(as)? À medida que forem respondendo, registre no quadro as palavras-chave das respostas dadas e promova um momento de reflexão coletiva: As respostas foram iguais? Por que será que isso acontece? Ajude a turma na compreensão de que olhar para fora pode nos levar a sonhar porque enxergamos as muitas possibilidades ao nosso redor, mas que é o ato de olhar para dentro – isto é, de identificar as próprias características e potencialidades – é o que nos faz realmente despertar para nossos objetivos e metas. Assim, o processo de autoconhecimento permite que as pessoas passem a compreender suas próprias características, valores e sonhos, identificando suas habilidades, interesses, pontos fortes e pontos de atenção. Pontue que o ato de olhar para dentro de si é um processo contínuo e extremamente importante para o autoconhecimento e para o nosso desenvolvimento pessoal.



Palavras-chave

Autoconhecimento; desenvolvimento pessoal.



Contextualização

Professor(a), à medida que os(as) estudantes forem dialogando sobre o tema **autoconhecimento**, defina com eles(as) o significado desse termo. Segundo o Dicionário Oxford, **autoconhecimento** é o *conhecimento de si mesmo, das próprias características, sentimentos, inclinações etc.* Por isso, ao se conhecer, o indivíduo entende melhor quem é e o que quer, tendo, portanto, mais condições de tomar decisões conscientes na vida pessoal e profissional.

Após essa definição, pergunte aos(às) estudantes se eles(as) costumam realizar essa investigação pessoal para identificar características marcantes, preferências, tendências e comportamentos e emoções frequentes e que descobertas eles(as) têm feito a respeito de si mesmos(as).



Vamos conversar

Professor(a), para ampliar a reflexão dos(as) estudantes, peça para que eles(as) listem no caderno suas características pessoais. Para auxiliá-los(as), você pode propor que respondam a perguntas como:

- Quais são seus pontos fortes?
- Quais são os pontos que você precisa melhorar em si mesmo(a)?
- Quais são as suas principais realizações?
- Quais são as suas maiores qualidades?
- Você acha que tem tido uma visão otimista para o futuro?

Dê um tempo para que eles(as) respondam a essas perguntas e consigam, assim, fazer um levantamento de suas percepções sobre si mesmos(as). Depois, convide-os(as) a socializarem suas percepções a respeito de si próprios(as). Estimule a escuta atenta e respeitosa da turma. Ouvir o outro é uma tarefa importante de participação social e que também auxilia no nosso próprio processo de autoconhecimento, já que, ao conhecer o outro, conseguimos refletir melhor sobre nós mesmos.



Vamos explorar

Após a socialização da turma, proponha a construção de um mapa do conhecimento pessoal. A intenção é aprofundar um pouco mais nas características destacadas pelos(as) estudantes por meio da construção de um mapa em que identifiquem visualmente as suas principais características e a partir delas promovam um aperfeiçoamento dos pontos que julgarem necessários. Explore a imagem abaixo junto com a turma.



Apresente aos(às) estudantes esse exemplo simples para servir de modelo para construção de seus mapas sobre o autoconhecimento. Como a imagem sugere, o tema central (neste caso, o autoconhecimento) precisa ser o ponto de partida para a criação das seções. Para cada seção, é possível adicionar subseções que detalhem aspectos específicos, como pontos de atenção. Dê dicas para que os(as) estudantes usem cores, ilustrações e diferentes estilos de fonte para tornar seu mapa mais visual e fácil de seguir.



Vamos registrar

Agora é o momento de criar o mapa mental do autoconhecimento. Cada estudante construirá seu próprio mapa. Assim, reitere a importância de considerarem as perguntas feitas na seção **Vamos conversar**. É importante que você, professor(a), oriente os registros. Muitas vezes, os(as) estudantes podem apresentar uma visão muito hostil sobre si mesmos(as), elencando apenas características depreciativas. Caso identifique essas situações, ajude-os(as) a refletirem: será que realmente são as características negativas que os(as) definem? Apontar aspectos positivos pode ajudá-los(as) na construção de uma concepção melhor sobre eles(as) mesmos(as).

Como subsídio, você pode reproduzir a imagem a seguir para a turma:



Explique aos(as) estudantes que esse mapa pode ajudá-los(as) na autorreflexão, que é a base principal do autoconhecimento. Ao longo do tempo, esse registro pode ser revisitado para que cada um(a) acompanhe as próprias mudanças. Será que, ao final do ano, se o mapa for feito, ficará igual?



O que aprendi

Para encerrar esta aula, professor(a), peça para que a turma reflita sobre o que foi dialogado e sobre a elaboração do mapa do autoconhecimento.

Para isso, solicite que respondam no caderno às seguintes perguntas:

- Você conseguiu identificar suas principais características?
- De que modo você acha que o autoconhecimento contribui para o seu crescimento pessoal?
- Você conseguiu identificar atitudes que precisam ser melhoradas? Se sim, como pretende realizar as mudanças necessárias?

Depois que os(as) estudantes responderem, pergunte quem gostaria de socializar suas respostas com a turma. Lembre-se, professor(a), de oportunizar outras formas de expressão a estudantes que tenham dificuldade de se expressar, como desenhos ou textos. Embora seja importante incentivar a participação oral e escrita, na sala de aula coexistem muitas singularidades, de modo que todas precisam ser respeitadas.



Referências

https://www.youtube.com/watch?v=Kg_aJeEim7A

https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/2021/05/Caderno-do-Professor_Projeto-de-Vida_6%C2%BAoo9%C2%BA_2%C2%BA-bimestre_volume-2_vers%C3%A3o-final.pdf <https://fasedaadolescentes.blogspot.com/2015/05/coisas-de-adolescentes-tirinhas.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=KRDsgmEPyoo>

<https://www.youtube.com/watch?v=k7PrNymO2k0>

<https://integralprotagonista.blogspot.com/p/material-para-aulas-de-projeto-de-vida.html>

<https://integralprotagonista.blogspot.com/p/material-para-aulas-de-projeto-de-vida.html>

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbmxyb3Nhc291c2FudHxneDo2OTU5NWY4MMDA0NmlwYzBi>

(JUNG, Carl G. Letters, Volume 1: 1906 – 1950. New York, NY – USA: Routledge – Taylor & Francis Group, 2015. p. 33)

<https://www.administradores.com.br/artigos/autoconhecimento?desktop=true>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

Estabelecer relação entre o autoconhecimento e a vivência social na construção e no planejamento do futuro.



Palavras-chave

Autoconhecimento; vida social; planejamento.



Vamos conversar

Professor(a), inicie esta aula retomando brevemente o conceito de **autoconhecimento**. A partir desse diálogo, apresente o conceito de **vivência social**. Para isso, vamos utilizar exemplos cotidianos:

Exemplo 1: Vamos pensar em uma situação em que você está tentando ser um(a) leitor(a) assíduo(a). Para isso, precisa descobrir qual é o seu tipo de livro preferido. Então, você decide pegar na biblioteca obras de romance, de ficção científica, de ação e aventura, dentre outros. Ao lê-los, você percebe que gosta muito dos temas de ficção científica, gosta mais ou menos de biografias e não consegue gostar de romances. Dessa forma, você passa a ler obras de ficção com frequência, pois, ao conhecer diferentes temáticas, você teve a oportunidade de conhecer melhor as suas preferências, agindo a partir disso. Assim também acontece com o processo de autoconhecimento: só descobrimos quem somos e o que queremos quando prestamos atenção em nós mesmos, identificando nossos gostos, nossas emoções e nossas expectativas.

Exemplo 2: Agora, imagine que você está brincando na rua com seus(suas) amigos(as). Vocês estão se divertindo juntos(as), compartilhando momentos de descontração. Essa interação com seus(suas) amigos(as) é um exemplo de vivência social. A vivência social é tudo o que acontece quando você está em contato com outras pessoas, como familiares, amigos(as), colegas de escola, dentre outros(as). Cada interação que você estabelece com alguém pode influenciar suas ideias, opiniões e até as suas escolhas para o presente e para o futuro. Por isso, é muito importante escolher com cautela as pessoas com as quais nos relacionamos em nosso dia a dia.

Agora, professor(a), levante com a turma a seguinte questão: De que maneira o autoconhecimento nos ajuda na vivência social?

Auxilie os(as) estudantes na reflexão de que, quanto mais nos conhecemos, mais temos condições de escolher com qualidade as pessoas e os espaços sociais com os quais iremos conviver. Afinal, se nossas relações interpessoais impactam nossas decisões, é preciso escolher bem as influências que iremos receber.



Vamos explorar

Professor(a), a fim de ampliar o entendimento da turma sobre o autoconhecimento, reproduza a história abaixo para os(as) estudantes e peça para que tentem explicar o que entendem a partir dela. Para isso, você pode fazer as seguintes perguntas: Que situação está sendo representada? De que modo as pessoas foram influenciadas em suas ações?





Vamos registrar

Após os(as) estudantes analisarem a história, peça para que registrem no caderno todas as impressões observadas. Solicite também que respondam às seguintes perguntas:

- A partir dessa história, que reflexões você pode fazer sobre as suas interações sociais?
- Você tem escolhido conviver com pessoas que te inspiram a ter boas atitudes e a tomar boas decisões?



O que aprendi

Professor(a), enfatize a importância de estabelecermos boas relações sociais. Chame atenção para o fato de que, quando nos conhecemos bem, temos mais facilidade para evitar pessoas e situações que não nos fazem bem, ao mesmo tempo que conseguimos identificar com mais clareza as pessoas e os contextos com os quais desejamos conviver. Ajude a turma a consolidar a ideia de que boas relações tendem a nos tornar pessoas melhores. Assim, para encerrar esta aula, solicite que aqueles(as) que se sentirem à vontade respondam para turma às seguintes perguntas:

Quem é a pessoa que mais te inspira? De que modo a sua interação com essa pessoa tem te ajudado a ser alguém melhor?



Referências

<https://www.psitto.com.br/blog/autoconhecimento-o-que-e-e-o-que-voce-precisa-saber/>
<https://frases.win/2023/11/30/nos-nao-vemos-as-coisas-como-elas-sao-nos-vemos-as-coisas-como-nos-somos-descoberto/>
https://www.google.com/search?q=fabula+do+Asno+de+Buridan&rlz=1C1GCEU_pt-BRBR1085BR1086&oq=fabula+do+Asno+de+Buridan&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYODIBCTg2ODZqMGoxNagCCLACAQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vid=cid:52cf2fe6,vid:u9o5Yuw_BEM,st:0



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

AUTOCONHECIMENTO, FOCO E ORGANIZAÇÃO





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

AUTOCONHECIMENTO, FOCO E ORGANIZAÇÃO

▶▶▶ 1º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
3 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a ser	Construção e Execução do Projeto de Vida	Autoconhecimento, Foco e Organização	Fomentar o autoconhecimento, o foco e a organização, com vistas a promover o desenvolvimento pessoal dos estudantes.	Fortalecer os(as) estudantes na construção do autoconhecimento com foco na organização para planejar metas pessoais realizáveis a curto e a longo prazo.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Dialogar sobre a importância do autoconhecimento e incentivar os(as) estudantes a refletirem sobre seus valores e sonhos para o planejamento de metas realizáveis a curto e a longo prazo.

Professor(a), para esta primeira aula, evidencie para os(as) estudantes a importância do autoconhecimento, do foco e da organização na construção do Projeto de Vida. Para tanto, comece a aula estabelecendo os conceitos de **autoconhecimento**, **foco** e **organização**.



Palavras-chave

Projeto de vida; autoconhecimento; foco; organização.



Contextualização

Professor(a), para dar início à Sequência didática 2, é importante evidenciar os conceitos sobre **autoconhecimento**, **foco** e **organização**. Lembramos que o autoconhecimento foi abordado na Sequência didática 1 - Aula 1. Você pode retomar essa aula com a turma. Para iniciar a aula, você pode verificar o que os(as) estudantes se lembram a respeito do assunto, registrando no quadro as ideias principais que forem indicadas. Como fomento, lembre-se:

O que é autoconhecimento? Como vimos na Sequência didática 1, **autoconhecimento** é o conhecimento que uma pessoa tem de si mesma. Trata-se de uma autoanálise capaz de levar à identificação de características, sonhos e expectativas. Esse processo é fundamental para desenvolver a autoconfiança necessária para fazer escolhas, planejar o futuro e estabelecer metas de maneira eficaz.



O que é foco? Segundo a Enciclopédia Significados, **foco** significa aquilo que é uma prioridade. A expressão “ter foco” significa ter um objetivo, estabelecer um planejamento, ser organizado e ter persistência para atingir as metas e alcançar o que se pretende. Dessa forma, podemos concluir que foco se refere à capacidade de concentrar a atenção e energia em uma tarefa, objetivo ou atividade específica, excluindo distrações e mantendo-se direcionado. É a habilidade de dedicar esforços de maneira direcionada para atingir um propósito determinado. Por isso, o foco é fundamental para a realização eficiente de tarefas, bem como para o alcance de metas e para a manutenção da produtividade.

O que é organização? Ainda de acordo com a Enciclopédia Significados, **organização** é a forma como se dispõe um sistema para atingir os resultados pretendidos. Normalmente, a organização é resultado de um planejamento que visa ao atingimento de uma meta. Assim, podemos dizer que, quando há foco, a organização é um dos fatores fundamentais para atingi-lo.



Vamos conversar

Professor(a), agora é momento de ampliar os conceitos de autoconhecimento, foco e organização. Para subsidiar este momento, reproduza para a turma o curta *O desorganizado* (disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=PMoINjlgE3o>). Esse vídeo ajudará os(as) estudantes a estabelecer reflexões necessárias, conferindo-lhes insumos para responderem às questões que serão propostas. Após a exibição do vídeo, faça uma abordagem sobre o seu conteúdo. Para isso, questione a turma: O que a falta de organização gerou para o personagem? Acolha as respostas e ressalte que a maioria dos problemas que o personagem enfrentou foram decorrentes de sua falta de organização. Pergunte aos(as) estudantes: será que o personagem se conhecia bem? Ou será que faltou a ele autoconhecimento?

Reitere para a turma a importância do autoconhecimento na gestão das emoções e na organização dos objetivos e do foco naquilo que se pretende alcançar.



Vamos explorar

Professor(a), continue a aula pedindo para os(as) estudantes descreverem todos os momentos da vida do personagem em que houve falta de foco e de organização. Depois, peça para que respondam no caderno às seguintes questões:

1. Considerando os conceitos de autoconhecimento, foco e organização, responda: de que forma cada um deles poderia ajudar o personagem?
2. Você se identificou com o personagem? Ou é muito diferente dele?



Vamos registrar

Agora, promova um momento de compartilhamento em grupo. Divida os(as) estudantes em grupos de até quatro componentes e oriente-os(as) a compartilharem suas impressões a respeito do personagem da história a que assistiram.



Peça para que conversem sobre atitudes baseadas em foco e organização que poderiam ter evitado os problemas enfrentados pelo personagem.

Em seguida, peça para que cada grupo apresente sua percepção para turma, mencionando se algum(a) componente já viveu situações semelhantes.



O que aprendi

Para encerrar a aula, peça para os(as) estudantes refletirem e responderem ao seguinte questionamento: O que você pode fazer em seu dia a dia para evitar problemas como os vivenciados pelo personagem?



Referências

<https://www.youtube.com/@sabedoriapratICA>
https://www.youtube.com/watch?v=_7PMjf8aKwg
<https://www.bulbapp.com/u/autorregula%C3%A7%C3%A3o-emocional-como-gerenciar-suas-emo%C3%A7%C3%B5es-1>
<https://www.amesuamente.org.br/blog/atividades-e-exercicios-para-desenvolver-habilidades-socioemocionais/>
https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/wp-content/uploads/2023/03/Banco-de-Atividades_Lingua-Portuguesa_3a-serie-PDF.pdf
<https://www.significados.com.br/foco/>
<https://www.significados.com.br/?s=organiza%C3%A7%C3%A3o%3F>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

Evidenciar que nas diversas situações do cotidiano o foco e a organização são essenciais para se construir um percurso na consecução de uma meta estabelecida.

Professor(a), nesta aula, vamos ampliar o nosso conhecimento sobre foco e organização, ampliando o entendimento da importância desses elementos na consecução de metas, no alcance de objetivos e na criação de planos para o futuro e para a melhoria do presente. Para retomar os conceitos, exemplifique que, quando precisamos nos dedicar para uma prova, o foco nos capacita a direcionar nosso tempo e esforço para compreender o conteúdo, ajudando-nos a evitar distrações provenientes de outras atividades. Assim, a capacidade de manter o foco não apenas aumenta a nossa eficiência, mas também fortalece a nossa capacidade de alcançar resultados significativos em meio às demandas concorrentes.



Palavras-chave

Foco; organização; metas; objetivos.



Vamos conversar

Este é o momento de você, professor(a), propor um estudo de caso para analisar de forma prática os conceitos trabalhados e exemplificados. Comece explicando para os(as) estudantes o que é um estudo de caso.

O que é um estudo de caso? Segundo Robert Yin (2001), o estudo de caso é uma metodologia de pesquisa qualitativa que se destina a explorar e compreender situações complexas e dinâmicas, especialmente aquelas em que o elemento humano desempenha um papel crucial. Essa abordagem envolve uma investigação minuciosa e profunda de um caso específico, com o objetivo de capturar todos os elementos da situação e de explorar sua complexidade em detalhes.

Desse modo, o estudo de caso consiste na análise de uma circunstância e na proposição de intervenções. Assim, o objetivo da nossa atividade é que os(as) estudantes desenvolvam a habilidade de analisar situações e de propor intervenções.

Após a conceituação com os(as) estudantes, professor(a), apresente para a turma o estudo de caso abaixo:

ESTUDO DE CASO

João Pedro é um estudante do 9º ano do ensino fundamental, um garoto inteligente e curioso que sempre se destacou em suas atividades escolares. No entanto, ultimamente, vem enfrentando um desafio significativo em um componente curricular: Matemática. Suas notas nesse componente têm estado abaixo do esperado e ele está consciente de que precisa melhorar o seu desempenho para atingir os seus objetivos como estudante. Suas notas também começaram a cair nos componentes Língua Portuguesa, Ciências e Geografia.

João Pedro compreende que precisa de mais estudo e dedicação. Entretanto, ele sente dificuldade para manter o foco naquilo que considera importante, além de não se considerar uma pessoa organizada. Ele reconhece que há uma série de distrações atrapalhando o seu desenvolvimento educacional: jogos de celular, redes sociais, televisão e futebol com os amigos todos os dias à tarde. Essas distrações muitas vezes o levam a procrastinar, deixando suas tarefas escolares para a última hora – muitas vezes, chega a esquecer-se delas –, o que resulta em um aprendizado superficial.

João Pedro percebe que precisa encontrar uma maneira de superar essas barreiras e desenvolver hábitos de estudo mais eficazes.

Após a leitura do estudo de caso, dialogue com os(as) estudantes:

- Vocês se identificaram com a história de João Pedro?
- Alguém já viveu uma situação parecida e conseguiu superá-la?

Acolha as respostas dos(as) estudantes explicando que elas serão muito importantes na próxima seção.



Vamos registrar

Após a leitura do estudo de caso, divida a turma em grupos de até quatro estudantes e peça que, primeiramente, analisem o caso proposto, pensando nas possíveis causas e nas possíveis consequências das situações apresentadas.

Em seguida, peça para que eles(as) listem possíveis ações que poderiam ser adotadas por João Pedro para mudar a atual situação do estudante.

Após os(as) estudantes listarem as intervenções necessárias para ajudar João Pedro, convide cada grupo a apresentar as suas propostas para a turma.

- Durante as apresentações, peça aos(as) estudantes que justifiquem suas sugestões e expliquem como elas podem ajudar João Pedro a resolver as próprias fragilidades.
- Selecione as intervenções mais viáveis apresentadas pelos(as) estudantes e registre-as no quadro.



O que aprendi

Professor(a), para finalizar esta aula, oriente os(as) estudantes a registrarem em seus cadernos uma resposta para a seguinte questão:

- Você acha que as propostas de intervenção apresentadas pelos grupos poderiam te ajudar também? Por quê?



Referências

<https://organizenapratica.com.br/como-aumentar-foco/>

<https://www.dicio.com.br/foco/>

<https://conceitos.com/organizacao/>

<https://www.estudaqui.com/blog/organizacao-de-estudos/exemplo-plano-estudo/>

https://www.google.com/search?q=como+ter+foco%3F&rlz=1C1GCEU_pt-BRBR1085BR1086&aq=como+ter+foco%3F&gs_lcrp=E-gZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQABiABDIHCAIQABiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCACQABiABDIHCAGQABiABDIHCAkQABiABNIBCTQIMTFqMGoxNagCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

▶▶▶ AULA 3 ◀◀◀



Descrição da aula

Incentivar os(as) estudantes a construírem metas de curto e longo prazo, com foco na sistematização do projeto de vida.

Professor(a), o objetivo desta aula é estimular os(as) estudantes a estabelecerem metas (a curto e longo prazo), com foco na estruturação de seus projetos de vida. Para isso, será importante estabelecer conceitos específicos quanto ao significado de metas e de projeto de vida.



Palavras-chave

Projeto de vida; metas.



Ampliando as aprendizagens

Quando falamos de Projeto de Vida, não podemos perder de vista que não estamos falando de uma proposta de planejamento engessada e eterna. Ao contrário, a perspectiva é auxiliar os(as) estudantes na compreensão de que o autoconhecimento é um processo, e que o projeto de vida é adaptável. Assim, professor(a), faz parte desse processo a mudança de objetivos, e, portanto, de metas. Assim, amplie o entendimento desse conceito com os(as) estudantes.

O que são Metas? Metas são alvos que você define para alcançar algo específico em um período determinado. Elas devem ser claras, mensuráveis, desafiadoras e relevantes, tendo um prazo para o seu alcance. As metas ajudam a direcionar os seus esforços e a acompanhar o seu progresso em direção ao que deseja realizar.

As metas ainda podem ser de longo e curto prazo. Uma meta de curto prazo é um objetivo que você pretende alcançar em um período relativamente curto de tempo, geralmente em algumas semanas, meses ou até um ano. As metas de longo prazo são perspectivas para o futuro.

Assim, ajude os(as) estudantes a refletirem sobre o que desejam, identificando quais são as suas metas de curto e de longo prazo.



Vamos explorar



Professor(a), agora, disponibilize uma cópia do diagrama abaixo para cada estudante e oriente-os(as) quanto ao preenchimento. É importante reiterar que as respostas devem ser registradas pensando no futuro. Eles(as) devem estipular pelo menos 4 metas a longo prazo (familiares, pessoais, estudantis e/ou profissionais) e destacar quais estratégias irão desenvolver para se organizar na busca pelo resultado esperado, indicando, ainda, quais desafios acreditam que terão pelo caminho.

NOME DO(A) ESTUDANTE

meta I: estratégias	desafios	meta II: estratégias	desafios
meta III: estratégias	desafios	meta IV: estratégias	desafios

Após os registros, promova uma discussão incentivando os(as) estudantes a compartilharem as metas que estabeleceram. Incentive-os(as) a fazerem sugestões de estratégias para enfrentar os desafios que os(as) colegas identificaram para o alcance de suas metas. Reitere a importância da escuta respeitosa e atenta e da empatia.



Vamos registrar

Professor(a), depois de projetarem suas metas futuras, peça aos(as) estudantes que expliquem como pretendem lidar com os desafios que, por ventura surgirão e, precisarão ser enfrentados para o alcance de suas metas. Estimule-os(as) a pensarem em estratégias para gerenciar os desafios diagnosticados. **Por exemplo:** a meta do(a) estudante pode ser fazer um intercâmbio. O desafio encontrado por ele(a) pode ser o de manter todas as suas notas acima da média, para ter um bom currículo, elemento fundamental à seleção de intercambistas. Dessa forma, sua estratégia poderá ser a de criar um cronograma de estudos extras, que pode incluir assistir a videoaulas e fazer resumos diários do que foi estudado na escola em cada componente curricular.



O que aprendi

Professor(a), organize um momento de reflexão, levando os(as) estudantes a refletirem sobre o que foi realizado até o momento. Você pode utilizar as seguintes perguntas:

- Como você descreveria o seu próprio projeto de vida neste momento?
- Como você acha que as escolhas que faz hoje podem influenciar o seu futuro?
- O que não pode faltar no seu projeto de vida?
- Por que é importante ter metas de curto prazo? E por que é importante estabelecer metas de longo prazo?

Após esse momento, peça para que os(as) estudantes escrevam uma carta para si mesmos(as) colocando nela as metas que pretendem alcançar até o final do ano.

Eles(as) também deverão apontar as estratégias que pretendem desenvolver para alcançá-las. A intenção é criar um diálogo consigo mesmos(as) através do tempo. Após escreverem, deverão entregá-las a você, professor(a), que deverá devolvê-las ao final do ano letivo.



Referências

<https://organizenapratica.com.br/como-aumentar-foco/>

<https://www.dicio.com.br/foco/>

<https://conceitos.com/organizacao/>

<https://www.tudosaladeaula.com/2023/02/atividade-sobre-projeto-de-vida-anos-finais-com-texto-e-gabarito.html>

https://educacao.sedu.es.gov.br/Media/EducacaoSedu/Arquivos/TempoIntegral/ProjetoDeVida/PV_9%20ANO_COMPLETO.pdf

http://maratavarespsictics.pbworks.com/w/file/attach/74304716/3-YIN-planejamento_metodologia.pdf



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

CONSTRUINDO TRAJETÓRIAS PARA O FUTURO





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

CONSTRUINDO TRAJETÓRIAS PARA O FUTURO

▶▶▶ 1º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
2 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a ser	Construção do projeto de vida.	Autoconhecimento.	Incentivar os(as) estudantes a buscarem o autoconhecimento, a fim de identificarem seus interesses.	Identificar, com os(as) estudantes, exemplos que possam fortalecer a autoimagem positiva, potencializando as próprias qualidades.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Dialogar sobre autoconhecimento e sua importância para as relações interpessoais.

Professor(a), para iniciarmos a sequência didática 3, é importante enfatizar para os(as) estudantes a importância do autoconhecimento na vida e no processo de sonhar e planejar o futuro.

Para tanto, retome os conceitos sobre autoconhecimento trabalhados nas aulas anteriores. Enfatize a importância das boas relações, do convívio respeitoso e potencializador e das trocas sociais na construção do nosso presente e do nosso futuro.



Palavras-chave

Autoconhecimento; relações interpessoais.



Contextualização

O que é autoconhecimento? Como já vimos em sequências anteriores, o autoconhecimento refere-se à compreensão profunda e consciente de si mesmo(a), abrangendo diversos aspectos, como emoções, valores, crenças, habilidades, limitações e motivações. É um processo contínuo de reflexão interna que envolve a busca sobre a própria identidade e a conscientização das características pessoais.

O que são relações interpessoais? Professor(a), ajude os(as) estudantes a compreender o significado de relações interpessoais. Explique que o relacionamento

interpessoal é um conceito da sociologia e psicologia que se refere à interação entre duas ou mais pessoas. Essa relação é influenciada pelo contexto em que ocorre, como família, escola, trabalho ou comunidade e pode envolver diferentes sentimentos como o amor, compaixão, amizade e valores compartilhados.

Professor(a), aproveite a oportunidade para refletir sobre a diferença entre relação intrapessoal e interpessoal. Explique que relação intrapessoal refere-se à capacidade de lidar com os próprios sentimentos e emoções e que relação interpessoal envolve interações com outras pessoas. Fale com os(as) estudantes que a relação intrapessoal se trata da aptidão de como as pessoas lidam com seus próprios sentimentos e emoções e que isso implica no modo de agir de cada indivíduo diante das situações cotidianas.

Desse modo, professor(a), incentivar interações respeitadas e saudáveis é fundamental no processo educacional.

Adaptado. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/relacionamento-interpessoal/>> Acesso em: 28/11/2024.



Vamos conversar

Professor(a), vamos estabelecer um momento de mais aproximação e interação com a turma. Após terem sido trabalhados os assuntos desta aula, conduza os(as) estudantes a uma reflexão sobre autoconhecimento e relações interpessoais. Você pode utilizar as sugestões abaixo:

1. Como você definiria o autoconhecimento?
2. Você acha importante se conhecer? Por quê?
3. Qual importância você atribui para o convívio social com seus(suas) amigos(as), colegas de escolas e familiares?
4. Como você acha que o seu autoconhecimento influencia as suas relações sociais?

Acolha as respostas e instigue os(as) estudantes a perceberem as semelhanças e as diferenças entre as falas da turma, refletindo sobre o fato de que o autoconhecimento é um processo comum aos indivíduos, mas o modo como cada um o vivencia é único.



Vamos explorar

Professor(a), após o momento de discussão baseado nas perguntas propostas, reproduza para os(as) estudantes o vídeo *Como se conhecer melhor* (disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=zzmKFLPOgRw>). Após a exibição do vídeo, levante a reflexão:

- Que estratégias de autoconhecimento são apontadas no vídeo?



Vamos registrar

Este é o momento de registrar as reflexões feitas com base no vídeo *Como se conhecer melhor*. A partir das reflexões realizadas, proponha uma atividade interativa e animada: Diga aos(as) estudantes que eles(as) irão criar a *playlist* de suas vidas! Essa *playlist* musical deve conter músicas que eles(as) consideram que representam suas vidas, seus sonhos e seus sentimentos. Assim, peça a eles(as) que enumerem essas músicas em ordem de importância para as suas vidas. Caso não saibam os nomes das músicas, oriente-os(as) na realização de uma pesquisa em que digitem em buscadores da *internet* os trechos que conhecem. Isso irá ajudá-los(as) a descobrirem os nomes de suas canções preferidas.

Após a criação das *playlists*, promova um momento de compartilhamento com a turma. Cada estudante deverá apresentar a sua lista musical, enquanto os(as) colegas analisam se utilizaram a mesma canção em suas listas. Escolha uma das músicas – principalmente se ela aparecer em muitas listas –, reproduza a letra para a turma e promova um momento de reflexão: o que essa música diz a nosso respeito?

Ajude a turma na compreensão de que as diferentes formas de arte que acessamos (músicas, filmes, obras literárias, dentre outros) falam muito a nosso respeito e, ao mesmo tempo, nos ajudam na reflexão sobre nós mesmos(as). Por isso, também é importante escolher com qualidade aquilo a que assistimos, lemos e ouvimos.



O que aprendi

Após esse momento de interação e reflexão, é a hora de registrar o que foi aprendido e alcançado com esta aula. Proponha aos(às) estudantes que respondam à seguinte questão:

- Que emoções eu tenho sentido nesse processo de busca pelo autoconhecimento?



Referências

<https://psicoter.com.br/6-exercicios-de-autoconhecimento/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-XgINrPWjbE>

<https://www.sinonimos.com.br/autoconhecimento/#:~:text=Conhecimento%20de%20si%20pr%C3%B3prio%3A,conhecimento%20de%20si%20pr%C3%B3prio%2C%20heautognose.>

<https://www.tudosaladeaula.com/2023/02/atividade-sobre-projeto-de-vida-anos-finais-com-texto-e-gabarito.html>

https://educacao.sedu.es.gov.br/Media/EducacaoSedu/Arquivos/TempoIntegral/ProjetoDeVida/PV_9%20ANO_COMPLETO.pdf

<https://www.poderdaescuta.com/relacionamento-interpessoal/#:~:text=Por%20isso%2C%20ter%20rela%C3%A7%C3%B5es%20interpessoais,nos%20desenvolvermos%20individual%20e%20coletivamente.>

VIGOTSKI, L. S. Manuscrito de 1929. Educação & Sociedade, Campinas, ano XXI, n. 71, p. 21-44, jul. 2000

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

Incentivar os(as) estudantes a refletirem sobre suas características pessoais e o convívio com o outro de forma a desenvolver vínculos saudáveis.

Professor(a), nesta aula, estimule os(as) estudantes a ampliarem as suas reflexões a respeito de suas características pessoais e de como desenvolver vínculos saudáveis com os outros, respeitando a individualidade de cada um(a) promovendo a empatia.



Palavras-chave

Autoconhecimento; relações interpessoais; empatia; compreensão mútua.



Vamos conversar

Professor(a), na aula 1 desta sequência didática, abordamos o conceito de **autoco-**
nhhecimento e de relações interpessoais. Caso seja necessário, retome esses con-
ceitos com a turma.

Agora, apresente para os(as) estudantes os conceitos de **empatia** e de **compreen-**
são mútua.

Você pode começar perguntando a eles(as):

- Vocês já ouviram falar sobre empatia? Sabem o que essa palavra significa?
- Alguém saberia dizer o que significa compreensão mútua?

À medida que forem respondendo, apresente as definições abaixo como complementos às respostas dadas:

Empatia: A empatia é a capacidade de compreender e compartilhar os sentimentos dos outros. Envolve colocar-se no lugar de outra pessoa e entender suas emoções, perspectivas e experiências, mesmo que você não concorde com elas. De acordo com o Dicionário Michaelis, os significados para a palavra empatia são: 1 – Habilidade de imaginar-se no lugar de outra pessoa. 2 – Compreensão dos sentimentos, desejos, ideias e ações de outrem. 3 – Qualquer ato de envolvimento emocional em relação a uma pessoa, a um grupo e a uma cultura.

Compreensão mútua: Compreensão mútua é um conceito fundamental nas interações humanas e descreve a capacidade de duas ou mais partes entenderem e compartilharem um entendimento comum sobre um determinado assunto, ideia ou situação. É um processo que envolve a troca de informações, a interpretação dessas informações e a construção de um significado compartilhado (<https://bluevitality.com.br/glossario>).

Professor(a), neste momento da aula, enfatize a importância dos relacionamentos interpessoais para o desenvolvimento dos indivíduos. Para isso, reafirme que a **empatia** é uma das bases para o estabelecimento de vínculos saudáveis, de modo que, quando somos capazes de compreender e compartilhar os sentimentos do outro, somos mais propensos a desenvolver conexões emocionais mais profundas e significativas. Portanto, quando praticamos a compreensão mútua, exercitamos a empatia e conseguimos construir vínculos mais sólidos, respeitosos e duradouros.

Reafirme que tanto a compreensão mútua quanto a empatia são uma forma potencial de fortalecer os laços nas relações interpessoais e sociais. Por essa razão, é tão importante desenvolver com qualidade esses aspectos.



Vamos explorar

Após o momento de conversa com os(as) estudantes, realize em sala de aula uma atividade para ajudar a consolidar os conceitos de **autoconhecimento, relações interpessoais, empatia e compreensão mútua**.

Sugerimos a atividade *Círculo da Empatia*, que tem como objetivo, desenvolver o autoconhecimento e intensificar as relações interpessoais, consolidando a empatia e a compreensão mútua.

Para realizar a atividade os(as) estudantes irão precisar de papel, canetas ou lápis.

Inicialmente, divida a turma em pequenos grupos de 4 a 6 estudantes e distribua papel e canetas ou lápis para cada grupo. Em seguida, explique aos(as) estudantes que durante a atividade cada membro do grupo terá a oportunidade de compartilhar uma experiência pessoal ou uma situação desafiadora em que precisou ser empático.

Inicie a atividade dando um exemplo simples, vivido por você, professor(a), para que os(as) estudantes possam entender a dinâmica do exercício (por exemplo, um(a) amigo(a) desabafou com você sobre a perda de uma pessoa querida. Que sentimentos isso despertou em você? Que estratégias você utilizou para confortá-lo(a) e ajudá-lo(a)?)

Na sequência, peça aos(as) estudantes que compartilhem com o grupo as próprias experiências.

Após alguns minutos, solicite que um membro de cada grupo socialize com a turma de que forma a empatia tem sido colocada em prática por ele(a) e pelos(as) colegas (por exemplo, por meio de escuta atenta, de diálogos motivadores, de atitudes de respeito e carinho, de acolhimento, dentre outros).

Durante a socialização dessas reflexões, incentive a escuta e o respeito da turma entre os(as) estudantes.



Vamos registrar

No final da atividade, reúna a turma e promova uma discussão:

- Os diálogos realizados nesta aula contribuíram para que vocês repensem a forma como têm ou não exercitado a empatia?
- De que forma a nossa empatia pode ajudar as outras pessoas e a sociedade?

Encerre a atividade destacando para os(as) estudantes a importância de aplicarem, em suas vidas diárias, os princípios sobre os quais temos dialogado até aqui.



O que aprendi

Professor(a), para finalizar esta aula, oriente os(as) estudantes a produzirem, também em grupo, alguma manifestação artística que exemplifique o aprendizado deste dia. Você pode pedir que eles(as) criem um desenho, uma história em quadrinhos ou uma letra de música.

O importante é que consigam se expressar do modo como julgarem mais adequado, representando suas concepções sobre autoconhecimento, relações interpessoais, empatia e compreensão mútua. Promova, em seguida, uma exposição das produções na própria sala de aula. Se houver tempo hábil, vocês podem discutir sobre elas, pensando em como é relevante buscar diferentes formas de expressarmos o que pensamos e sentimos.



Referências

- <https://www.niu.edu/citl/resources/guides/instructional-guide/role-playing.shtml>
<https://serc.carleton.edu/introgeo/interactive/roleplay.html>
<https://psicoter.com.br/6-exercicios-de-autoconhecimento/>
<https://www.academia-cv.pt/5-exercicios-para-promover-o-autoconhecimento-das-criancas/>
<https://vivasimplesmente.com.br/blogs/novidades/exercicios-para-praticar-o-autoconhecimento>



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

PROMOVER A AUTOAVALIAÇÃO NA CONSTRUÇÃO DA SUA TRAJETÓRIA ESCOLAR.





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

PROMOVER A AUTOAVALIAÇÃO NA CONSTRUÇÃO DA SUA TRAJETÓRIA ESCOLAR.

▶▶▶ 1º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
3 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a ser	Execução do projeto de vida	Foco e Organização	Desenvolver a capacidade de superar os obstáculos que atravessam a sua trajetória escolar.	Promover a conciliação entre o convívio social e as responsabilidades escolares com foco no projeto de vida.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Promover um momento de diálogo para evidenciar que, durante a nossa jornada escolar, para alcançar determinado objetivo a longo prazo ou a curto prazo, identificamos obstáculos.

Professor(a), dando continuidade à temática **sonhar e planejar**, é importante que você inicie uma conversa para identificar os conhecimentos prévios dos(as) estudantes. Para isso, você pode fazer perguntas como:

- É possível viver sem enfrentar obstáculos?
- Como seriam as nossas vidas se não precisássemos lidar com nenhum desafio?
- Você já precisou ou ainda precisa superar obstáculos em sua vida?
- Você acha que ter planejamento nos ajuda a evitar determinados obstáculos na vida?



Palavras-chave

Projeto de vida; diálogo; autoavaliação.



Contextualização

Professor(a), estenda o diálogo inicial com uma contextualização acerca do assunto desta aula. Você pode perguntar aos(às) estudantes: Quantas vezes você já

pensou que tinha tudo bem planejado e sob controle e de repente algo inesperado te surpreendeu? Você conseguiu repensar suas estratégias e encontrar novas possibilidades para alcançar seu objetivo? Essa necessidade de corrigir a rota te aborreceu e te desanimou? Como você superou isso?

É importante abordar o fato de que, como humanos, frequentemente desejamos que nossos sonhos se realizem de forma perfeita. Por isso, muitas vezes não nos encontramos preparados para encarar mudanças e desafios. Nesse sentido, nossos sonhos são fundamentais para pensarmos e planejarmos o futuro, mas precisamos considerar que é importante deixar espaços para ajustes. Eventuais alterações muitas vezes são necessárias para garantir o alcance de nossos objetivos. Então, nossos planejamentos não podem ser engessados.

Nessa perspectiva, a autoavaliação é uma ferramenta importante para o crescimento pessoal, sendo um processo de autoconhecimento, fortalecendo nossa maneira de pensar e agir. Quando combinados com a implementação eficaz de um projeto de vida consistente, podem direcionar positivamente nossas escolhas e atitudes.

Por meio da autoavaliação, desenvolvemos uma compreensão mais clara de nossas aptidões e habilidades, ao mesmo tempo em que avaliamos pontos de melhoria e lacunas que podem impedir o nosso crescimento pessoal. Assim, torna-se mais fácil alinhar quem somos ao que queremos.

Dessa forma, professor(a), a autoavaliação tem como propósito integrar o(a) estudante como protagonista em seu próprio processo de ensino e aprendizagem. Essa forma de autoavaliação estimula no(a) estudante a habilidade de repensar seus comportamentos, pensamentos e emoções. Isso implica assumir uma postura crítica, responsável e autônoma em relação ao seu próprio desenvolvimento educacional.

Nesta sequência, a autoavaliação terá um papel de extrema relevância. Por isso, é preciso que os(as) estudantes compreendam a importância dessa forma de avaliação.



Vamos conversar

Professor(a), para subsidiar o diálogo sobre autoavaliação, sugerimos que você reproduza o vídeo *Snack Attack*, que pode ser acessado por meio deste link: <https://www.youtube.com/watch?v=ywQP-6vdeFw>.

Depois de assistirem ao vídeo, peça aos(as) estudantes que se organizem em círculo e promova uma roda de conversa, que poderá ser orientada a partir das seguintes perguntas:

- Você acredita que podemos, às vezes, repensar nossos planejamentos de nossas ações e reconduzir nossas atitudes?
- Como você se sente quando é surpreendido(a) por uma situação indesejada?
- Como você acha que a personagem do vídeo poderia ter se comportado quando achou que o rapaz tivesse pegado seus biscoitos?
- Você acredita que o diálogo seja um bom caminho para evitar situações difíceis?
- Você acha que a personagem soube avaliar seu comportamento e repensar suas atitudes? Por quê?



Imagem: reprodução YouTube.



Vamos explorar

Professor(a), a autoavaliação é primordial ao processo de ensino-aprendizagem, pois permite que os(as) estudantes se envolvam de forma mais ativa e reflexiva em seu processo de aprendizagem, identificando seus pontos fortes e as áreas que precisam de melhoria. Dessa forma, essa estratégia avaliativa desenvolve habilidades importantes, como autorreflexão, responsabilidade e autonomia.

Para fortalecer a prática sobre autoconhecimento, autorreflexão e autoavaliação, sugerimos que você, professor(a), trabalhe com a atividade *Roleta da autoavaliação*, em que você precisará reproduzir a imagem abaixo em tamanho grande o suficiente para que caiba uma caneta no centro do círculo. A caneta servirá como ponteiro da roleta, que será girada para indicar qual comando cada estudante deverá executar. A ideia, neste momento, é a reflexão, sem registro escrito.





Vamos registrar

Professor(a), o processo de autoavaliação não é um ato isolado. Desse modo, é preciso que eles(as) estabeleçam com você um vínculo de confiança e que te compreendam como mediador(a) do processo de ensino-aprendizagem. Assim, as suas ações serão necessárias para ajudá-los(as) a avançar e a superar possíveis desafios e obstáculos. Nesse processo, seu papel é fundamental para:

- incentivar os(as) estudantes a desenvolverem o pensamento crítico a respeito de si mesmos(as);
- orientá-los(as) em suas decisões, quando necessário;
- ajudá-los(as) a desenvolver paciência e capacidade para lidar com os obstáculos do dia a dia;
- replanejar, quando necessário, compreendendo que esse é um processo natural da vida humana.

Professor(a), para que os(as) estudantes possam aprofundar a compreensão sobre o assunto, sugerimos que você reproduza a atividade abaixo para a turma.

Autoavaliação

questionário individual

- 1 Liste pelos menos 3 de seus pontos fortes:

- 2 Quais aspectos de sua vida escolar precisam de maior atenção?

- 3 Como seus pontos fortes podem ajudar nos desafios que você identifica em sua vida escolar?

- 4 Qual música representa como você se sente consigo mesmo(a)?

- 5 Você tem apoio de alguma pessoa especial para enfrentar momentos difíceis?

- 6 De 1 a 5 o quanto você considera importante ter apoio da família, amigos(as), professores(as) ou outra pessoa?



O que aprendi

Para encerrar esta aula, professor(a), organize um momento de reflexão, levando os(as) estudantes a refletirem sobre o que foi realizado até o momento, a partir das seguintes perguntas:

- O que você achou das atividades?
- Você acha que se conhece melhor depois de realizar as atividades?
- Quais potencialidades você descobriu que podem ser importantes para a construção do seu projeto de vida?



Referências

<https://www.youtube.com/watch?v=7U6OLM0XTVU>

<https://crbasso.com.br/blog/autoavaliacao-o-que-e-e-para-o-que-serve/>

<https://gestaoescolar.org.br/conteudo/2142/autoavaliacao-modelos-para-educacao-infantil-e-anos-iniciais>

<https://wordwall.net/pt/resource/7203185/auto-estimar>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

Estabelecer uma relação entre foco e organização, evidenciando a importância desses elementos na constituição de uma rotina baseada em prioridades.

Professor(a), nesta aula, vamos entender que o foco e a organização trabalham em conjunto para nos ajudar a estabelecer e cumprir nossas prioridades. Ao manter o foco em nossos objetivos principais e organizar nossas atividades de acordo com essas prioridades, podemos criar uma rotina mais equilibrada, produtiva e gratificante. É preciso ressaltar a ideia de que o alcance de objetivos está diretamente ligado à rotina que desenvolvemos.



Palavras-chave

Projeto de vida; foco; organização; rotina.



Ampliando as aprendizagens

Professor(a), amplie os diálogos anteriores e introduza os conceitos de **foco** e **organização**. Primeiramente, pergunte aos(as) estudantes se eles(as) se lembram o que esses termos significam. Permita que se expressem e, a partir de suas contribuições, introduza as conceituações abaixo:

Foco pode ser entendido como o ponto mais importante da nossa atenção e pelo qual almejamos, por exemplo: o foco em aprender a tocar um instrumento, o foco na saúde, o foco em fazer bem um trabalho proposto pela escola, o foco em fazer um curso, dentre outros.

Nesse sentido, ter mais foco é fundamental, mas pode ser um grande desafio para algumas pessoas, uma vez que muitas são as distrações que podem interferir na concentração e atrapalhar o alcance de objetivos.

Já **organização** é um conceito que pode ser entendido como ação de organizar ou organizar-se, expressando aquilo que fazemos para atingir mais satisfatoriamente determinados objetivos.

Qual é, então, a ligação entre **foco** e **organização**? Utilize com a turma o seguinte exemplo:

Um estudante está focado em aprimorar a sua prática de tocar violão para fazer parte da orquestra da cidade. Para isso, ele estabeleceu a seguinte organização: às segundas e quartas-feiras, frequentará um projeto social que oferece aulas gratuitas de violão. Às terças e quintas, ele assistirá a videoaulas pela *internet* e às sextas ele praticará durante a tarde, já que pela manhã ele está na escola. Acontece que, em seu dia a dia, ele tem dedicado mais tempo a outras atividades, como assistir à televisão, usar o celular durante muitas horas, dormir à tarde e jogar bola no campinho do bairro. Todas essas distrações atrapalham a sua organização e o deixam mais distante do seu foco, que é aprimorar a sua prática para fazer parte de uma orquestra.

Dessa forma, podemos entender que a **organização** é essencial para atingirmos o nosso **foco**.

Professor(a), explique que o mesmo acontece com a trajetória escolar e com outros aspectos de nossa vida. A organização nos permite usar adequadamente o nosso tempo para atendermos aos nossos interesses. Assim, é importante que o(a) estudante entenda que a construção de seu projeto de vida lhe dá a oportunidade de definir prioridades, estabelecer metas e, assim, melhorar o seu desempenho.

Você pode apresentar alguns pontos importantes para que os(as) estudantes se organizem e não percam o foco:

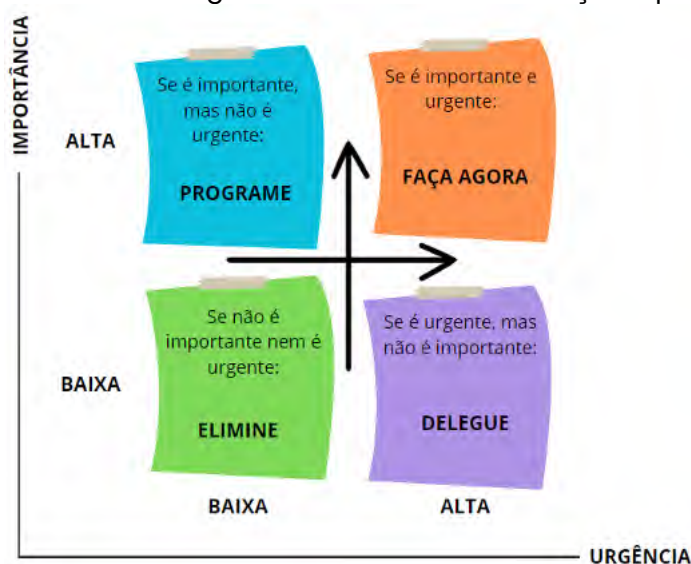


Professor(a), reproduza esse esquema para os(as) estudantes e, depois, reitere com a turma que algumas estratégias de organização podem contribuir para o nosso foco, mas que precisamos tentar atender às nossas outras demandas também.

Antes de iniciar a atividade é importante diferenciar os conceitos de importante e urgente. Enquanto que o importante está relacionado a demandas a longo prazo, o urgente está relacionado à necessidade de ação imediata devido a prazos ou situações críticas.

Importante: Refere-se a algo que tem um alto valor, impacto ou significado a longo prazo. São tarefas ou atividades que contribuem para o alcance de metas de longo prazo. Geralmente, são atividades que estão alinhadas com nossos valores, missão e visão, e que têm um impacto duradouro em nossa vida ou nos resultados que almejamos alcançar.

Urgente: Refere-se a algo que requer atenção imediata ou ação imediata devido a um prazo apertado ou uma emergência. São tarefas ou situações que precisam ser



Vamos registrar

ntrega próximos. Geralmente, as tarefas
s e podem surgir inesperadamente, exi-

Professor(a), com base nos diálogos estabelecidos sobre **foco e organização**, oriente os(as) estudantes na elaboração de mapa de prioridades, o qual eles(as) irão completar com suas atividades cotidianas e tendo como referência um determinado resultado. O intuito é que os(as) estudantes coloquem em prática as ideias de foco e organização de seu tempo, considerando as diferentes coisas que devem fazer durante o dia, incluindo dormir, acessar redes sociais, participar de eventos, encontrar amigos, ajudar nas tarefas domésticas, e, principalmente, estudar.

Abaixo, apresentamos um *Mapa de Prioridades*. Reproduza-o para os(as) estudantes, que deverão completá-lo a partir das seguintes orientações:

Os(as) estudantes deverão classificar o nível de prioridade de cada item em uma escala de 1 a 3, sendo: 1) Prioridade alta; 2) Prioridade média e 3) Prioridade baixa. Nas formas verdes eles(as) deverão colocar o número correspondente à prioridade real e nas formas de cor laranja eles(as) deverão classificar de acordo com o que acham que deveria ser. Por exemplo: se, *Dormir no horário correto* não for uma

Mapa de prioridades

Em casa	Na escola
<input type="radio"/> Passar tempo de qualidade com as pessoas	<input type="radio"/> Ser pontual e assíduo
<input type="radio"/> Ajudar nas tarefas domésticas	<input type="radio"/> Prestar atenção às aulas
<input type="radio"/> Dormir no horário correto	<input type="radio"/> Ter uma boa relação com colegas e funcionários
<input type="radio"/> Ter diversão	<input type="radio"/> Participar ativamente das aulas
<input type="radio"/> Ler livros	<input type="radio"/> Aproveitar o recreio com qualidade
<input type="radio"/> Usar aparelhos como celular e televisão	<input type="radio"/> Ajudar os(as) meus colegas

prioridade, devem assinalar 3 na forma verde ao lado desse item. Caso percebam que essa tarefa precisa ser mais priorizada, devem assinalar 1 ou 2 na forma laranja.

Após a realização dessa atividade, cujo objetivo é levá-los(as) a refletirem acerca de como eles(as) têm priorizado elementos de suas rotinas, solicite que alguns(as) estudantes compartilhem oralmente seus registros com os(as) colegas. Esse é um



O que aprendi

momento em suas prioridades e possam us(suas) colegas.

Professor(a), para finalizar esta aula, organize um momento de reflexão, levando os(as) estudantes a pensarem sobre o que foi realizado até o momento. Faça a seguinte pergunta:



Referências

anização em seu dia a dia? Por quê?

<https://organizenapratica.com.br/como-aumentar-foco/>

<https://www.dicio.com.br/foco/>

<https://conceitos.com/organizacao/>

<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro%20organiza%C3%A7%C3%A3o/>

<https://noticias.cruzeirosdoeducacional.edu.br/planejamento-e-organizacao-chave-para-o-sucesso-nos-estudos/>

<https://jonathanlamim.com.br/matriz-de-prioridades-a-sua-nova-lista-de-tarefas/>

▶▶▶ AULA 3 ◀◀◀



Descrição da aula

Propor uma atividade que ajude os(as) estudantes a refletirem, a partir do autoconhecimento e da autoavaliação, sobre a necessidade de superar obstáculos para alcançar objetivos.

Este é o momento de aplicar tudo o que foi visto até aqui sobre **autoconhecimento e autoavaliação**, consolidando esses conceitos por meio de atividade prática que reforce a sua aplicabilidade.



Palavras-chave

atenta e respeitosamente, as suas colo-



Ampliando as aprendizagens

anização.

Professor(a), a fim de consolidarmos os conceitos que foram trabalhados ao longo de toda a sequência didática, vamos retomá-los de forma prática, levando os(as) estudantes a compreenderem como o **foco**, a **organização**, **autoconhecimento** e a **autoavaliação** são fundamentais para uma rotina mais harmônica e para o alcance de objetivos.

Para promover uma reflexão profunda sobre a necessidade de superar obstáculos para alcançar objetivos, sugerimos uma atividade centrada no autoconhecimento e na autoavaliação dos(as) estudantes. É interessante, que nessa etapa da aula, seja trabalhada uma atividade em que os(as) estudantes sejam convidados(as) a explorar suas próprias habilidades, pontos fortes e suas dificuldades. Vale reforçar que uma análise honesta de suas capacidades, permite-os(as) conhecer melhor suas habilidades. Você, professor(a), pode retomar os conceitos já apresentados nessa sequência didática, incentivando os(as) estudantes a refletirem sobre como suas características pessoais podem impactar em seus esforços na realização de metas. Além disso, oriente-os(as) a considerar que obstáculos podem surgir no caminho para alcançar seus objetivos, mas que desafios fazem parte do processo de crescimento pessoal e corrigir a rota só é possível quando os obstáculos são identificados. Lembre-os sobre como é importante ser resiliente e ter determinação na busca pelo sucesso pessoal e acadêmico.

A atividade que propomos para a assimilação desses conceitos é o *Desafio do Empilhamento*.

Para a realização da atividade, oriente os(as) estudantes a seguirem o passo a passo:

- Divida a turma em equipes de até 6 estudantes, que deverão se reunir em torno de uma mesa vazia. Cada equipe escolherá o seu próprio nome, o qual será registrado no quadro. Por exemplo: Equipe 1 – Os imbatíveis.
- Cada equipe deverá fazer uma pilha de materiais escolares sobre a mesa, utilizando lápis, canetas, borrachas, estojos, dentre outros. Apenas cadernos, livros e tesouras são proibidos.
- Você deverá estipular o tempo de 10 minutos para o empilhamento. A cada vez que um objeto cair ou que a pilha se desfizer, a equipe perderá 1 minuto. Registre essas situações no quadro para que toda a turma acompanhe o desenrolar da atividade.
- Ganha a equipe que fizer a maior pilha que se sustente sem a ajuda das mãos ou de escoras.

Após o desafio, identifique a equipe vencedora e parabeneze-a, estimulando que todos(as) façam o mesmo.

Essa prática revela lições importantes sobre planejamento, foco, organização, cor-

reção de rotas, autoavaliação e meta. Utilize essa experiência para verificar a compreensão desses conceitos, por meio de perguntas que podem orientar uma conversa como:

- Como vocês definiram as prioridades para construir a estrutura?
- Como vocês se organizaram como equipe?
- Foi necessário pensar por partes ou pensaram logo no todo?
- Que obstáculos vocês enfrentaram para que o empilhamento fosse feito?
- Como vocês se sentiam quando algo não ocorria conforme o esperado?
- Foi importante controlar a ansiedade e o nervosismo?
- Foi importante saber ouvir os(as) colegas?

Professor(a), é importante que você esteja atento(a) aos(às) estudantes que não ficam muito à vontade para participar de atividades em grupo, oportunizando outras atividades para que possam se expressar, como textos e desenhos. Tam-

hor em grupos menores. Possibilite essa cipação, mas respeitando os limites de



Autoavaliação

Professor(a), a fim de que você consiga acompanhar a progressão das aprendizagens dos(as) estudantes ao longo deste trimestre, propomos uma rubrica de autoavaliação. Por meio dela, os(as) próprios(as) estudantes terão a oportunidade de se avaliar a partir de uma escala lúdica. A autoavaliação está composta por um conjunto de frases que expressam as aprendizagens do trimestre, e, à frente de cada uma, estão dispostos os números de 1 a 5, os quais eles(as) deverão circular de acordo com o que consideram ter aprendido. Assim, quanto maior a apropriação acerca de um assunto, maior o número que deverão circular.

Neste processo, professor(a), a sua mediação também é essencial. Em alguns casos, pode ser que um(a) estudante tenha uma visão muito depreciativa sobre si mesmo(a). Por isso, é importante que você acompanhe a realização da autoavaliação, intervindo quando necessário. Por exemplo: caso um(a) estudante não pinte

nenhum número em um item, ajude-o(a) a pensar nos aspectos que foram dialogados durante as aulas e a repensar no nível de conhecimento que ele(a) tem a respeito do assunto e no modo como pensa a seu próprio respeito.

Ao longo deste trimestre, eu...

Compreendi que a vida é atravessada por obstáculos, mas que esses podem ser superados.	1	2	3	4	5
Compreendi que a autoavaliação é uma ferramenta importante para o crescimento pessoal.	1	2	3	4	5
A autoavaliação é um processo que se segue ao autoconhecimento, fortalecendo nossa maneira de pensar e agir.	1	2	3	4	5
Compreendi que o autoconhecimento está sempre em construção.	1	2	3	4	5
Compreendi que o diálogo é o caminho mais importante para o entendimento entre as pessoas.	1	2	3	4	5
Entendi que preciso assumir as minhas responsabilidades.	1	2	3	4	5
Compreendi que é necessário definir prioridades e me organizar para atendê-las.	1	2	3	4	5
Compreendi que ter prioridades é importante, mas que também preciso dividir o meu tempo entre as minhas diferentes tarefas.	1	2	3	4	5
Compreendi que o foco é necessário para o alcance dos meus objetivos.	1	2	3	4	5
Compreendi que a organização é fundamental para me ajudar a atingir o meu foco.	1	2	3	4	5
Compreendi que o foco, a organização e a autoavaliação me ajudam a ter uma rotina mais harmônica.	1	2	3	4	5
Compreendi que é sempre importante ajustar o meu planejamento porque nem sempre aquilo que planejei vai ocorrer conforme o esperado.	1	2	3	4	5

Após essas reflexões e aprendizagens, sinto que sou capaz de construir o meu projeto de vida.

1 2 3 4 5



Referências

<https://organizenapratica.com.br/como-aumentar-foco/>

<https://www.dicio.com.br/foco/>

<https://conceitos.com/organizacao/>

<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro%20organiza%C3%A7%C3%A3o/>

<https://juliemar.com.br/team-building-o-que-%C3%A9-a-din%C3%A2mica-do-marshmallow-ca5ebc07a5ab>

<https://novaescola.org.br/bncc/conteudo/10/o-que-abrange-a-competencia-trabalho-e-projeto-de-vida>



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação



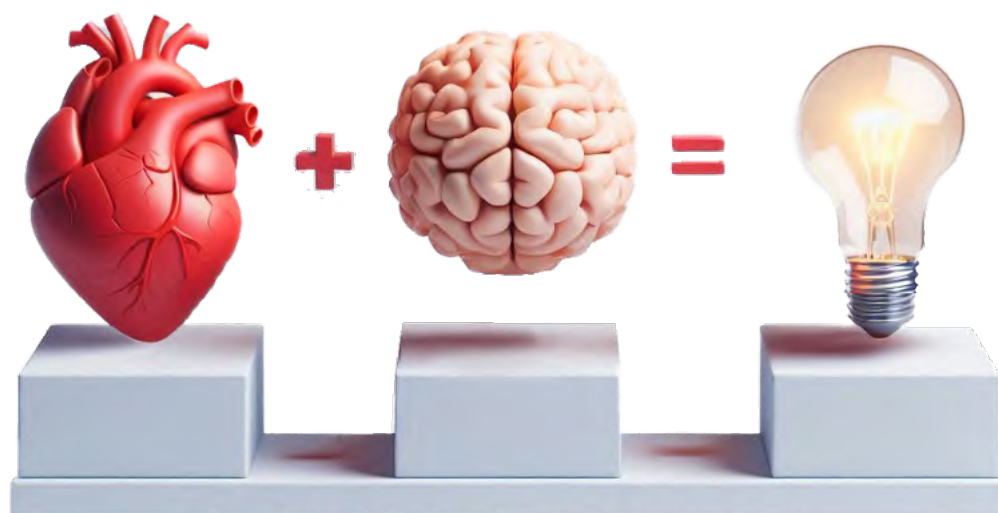
2º TRIMESTRE



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

GESTÃO EMOCIONAL E CONVIVÊNCIA SOCIAL





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

GESTÃO EMOCIONAL E CONVIVÊNCIA SOCIAL

▶▶▶ 2º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
2 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a ser	Execução do Projeto de Vida	Gestão Emocional	Desenvolver habilidades de reconhecimento da gestão emocional para uma convivência social mais harmônica.	Aprender a identificar emoções variadas e adotar estratégias eficazes para gerenciá-las.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Reflexões sobre como os sentimentos e as emoções influenciam nossas decisões.

Nesta aula, professor(a), vamos evidenciar como as emoções podem influenciar as nossas decisões. Vamos aprender a identificar diferentes emoções e entender como elas afetam as nossas escolhas, os nossos sonhos e o nosso projeto de vida.



Palavras-chave

Projeto de vida; emoções; sentimentos.



Contextualização

Professor(a), inicie a aula dialogando sobre a importância da compreensão das emoções e dos sentimentos no processo de sonhar e planejar o futuro. Conduza essa conversa de maneira tranquila e fluida com os(as) estudantes, incentivando-os(as) a expressarem suas opiniões e experiências sobre o tema. Você pode perguntar a eles(as):

- Para vocês, o que são sentimentos?
- E o que são emoções? Vocês acham que elas interferem no planejamento que vocês fazem para a sua vida?

Para auxiliá-los(as) nessas reflexões, apresente a situação abaixo:

Imagine alguém que está planejando uma viagem para um lugar que sempre sonhou em visitar. Enquanto está em casa, apenas pensando sobre a viagem e buscando fotos do local, pode sentir uma empolgação moderada. No entanto, quando finalmente chega o dia de ir, a empolgação se intensifica: o coração começa a bater mais rapidamente, a mente faz diversas antecipações e a sensação de aventura se torna cada vez maior. Nesse momento, tudo se transforma em uma forte emoção, influenciando o comportamento: a pessoa passa a sorrir mais, falar de forma mais animada e a se movimentar com mais agitação, devido à intensa alegria.

Podemos compreender, portanto, que as situações (emoções) que vivenciamos despertam em nós sentimentos diversos.



Vamos conversar

Professor(a), você pode continuar a conversa com os(as) estudantes tendo como ponto de partida a pergunta: Vocês já pararam para pensar que emoção e sentimento são coisas diferentes?

De acordo com a Enciclopédia Significados, os termos **emoção** e **sentimento** têm significados distintos, apesar de serem muitas vezes vistos como sinônimos:

Emoção é a reação a um estímulo ambiental, isto é, que vem de fora, enquanto **sentimento** é o resultado de uma experiência emocional.

Dessa forma, podemos pensar que, devido a isso, há situações em que as pessoas, **mesmo diante de uma mesma emoção, vivenciam diferentes sentimentos.**

Vejamos alguns exemplos de emoções e sentimentos:



Vamos explorar

Professor(a), sugerimos a exibição do vídeo *Conhecendo as Emoções – Saúde Emocional*, disponível para acesso por meio deste link: <https://www.youtube.com/watch?v=IptgZSmFNj8>.

Após esse momento, solicite que os(as) estudantes registrem no caderno ou em uma folha separada os pontos principais observados no vídeo. Em seguida, oriente-os(as) para que façam uma reflexão sobre o que foi assistido e sobre como as emoções e os sentimentos podem interferir nos sonhos e no projeto de vida de alguém.

Reitere com a turma a ideia de que entender os nossos sentimentos é fundamental para lidar com eles de forma eficaz, especialmente ao planejarmos o nosso futuro.



Vamos registrar

Professor(a), para melhor apropriação, oriente os(as) estudantes a escreverem no caderno uma situação em que uma emoção forte influenciou uma decisão que tomaram em algum momento de suas vidas. Auxilie-os(as) nessa identificação e peça também que pensem em quais foram as consequências de seus atos.

Você pode fazer algumas perguntas para nortear essa reflexão:

- Você costuma agir sem pensar com cautela quando está sob forte emoção?
- Quais são as possíveis consequências de agirmos somente a partir dos nossos sentimentos?



O que aprendi

Para finalizar esta aula, proponha uma roda de conversa em que os(as) estudantes compartilhem situações do dia a dia em que já experimentaram emoções e sentimentos que fizeram com que eles(as) tivessem atitudes que beneficiaram eles(as) mesmos(as) e outras pessoas. Incentive-os(as) a compartilharem essas experiências com a turma: Que sentimentos foram esses? E que atitudes foram essas? O que podemos fazer para respeitar os nossos sentimentos e ao mesmo tempo agir com sabedoria a partir deles?



Referências

<https://www.douglasmaluf.com.br/as-3-licoos-sobre-inteligencia-emocional-de-simone-biles/>
Goleman, D. (1996). *Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que Redefine o que é Ser Inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
<https://www.douglasmaluf.com.br/os-4-sinais-que-a-ansiedade-atrapalha-seus-resultados/>
Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
<https://www.significados.com.br/emocao-e-sentimento/>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

Caminhos para gerenciar emoções.

Professor(a), desenvolva com os(as) estudantes a ideia de que é imprescindível entendermos as emoções para gerenciá-las e estabelecermos relações mais harmônicas conosco e com o próximo.



Palavras-chave

Emoções; compreensão; mapa de bordo.



Ampliando as aprendizagens

Professor(a), dialogue com os(as) estudantes: reconhecer as emoções significa entender o que estamos sentindo. É como se olhássemos para dentro de nós mesmos(as) e perguntássemos: O que está acontecendo aqui? Por exemplo: se estamos alegres, podemos ter uma grande sensação de contentamento; se estamos tristes, podemos sentir um grande desânimo; e, se estamos com raiva, podemos sentir uma grande inquietação. Tudo isso são as emoções que sentimos e todo ser humano pode senti-las em graus diferentes de intensidade.

Mas como lidar com as nossas emoções? Existem alguns caminhos para isso: quando estamos com medo, podemos racionalizar para verificar se os nossos medos têm fundamento, respirando fundo para acalmar o nosso coração. Se estamos bravos, podemos encontrar formas saudáveis de expressar a nossa raiva, como conversar com um(a) amigo(a), fazer desenhos em um papel ou escrever para

desabafar. Já quando estamos tristes podemos buscar atividades que nos tragam alegria, como ouvir músicas animadas, passar tempo com pessoas queridas ou brincar ao ar livre.

Para começar esta aula, crie uma atmosfera de descontração com os(as) estudantes, buscando se aproximar do cotidiano deles(as), de forma leve, por intermédio do diálogo. Para isso, pergunte:

- Vocês conseguem compreender e explicar os seus próprios sentimentos?
- Conseguem identificar e compreender os sentimentos das pessoas com as quais convivem?

Professor(a), ao abordarmos a temática de emoções e sentimentos, é sempre importante reiterarmos que as diferentes situações despertam nas pessoas sentimentos diferentes, que variam conforme as vivências e a personalidade de cada uma. Essa compreensão fomenta a empatia ao propiciar um melhor entendimento do que o outro sente e do porquê de sentir. Os sentimentos podem ser comuns a muitos indivíduos, mas a forma de experimentá-los é particular.

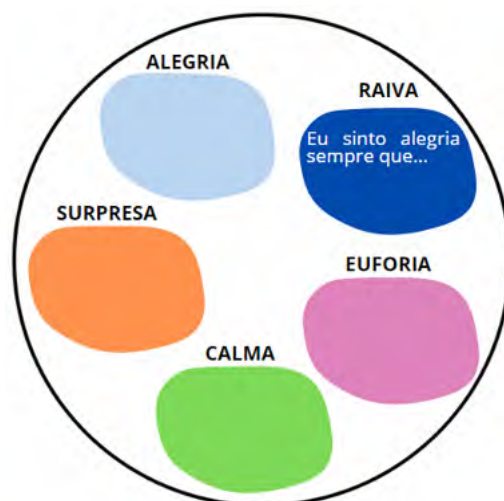


Vamos registrar

Professor(a), após o momento de conversa com os(as) estudantes, proponha uma atividade para que eles(as) busquem aprender a lidar com as emoções. Proponha uma atividade denominada *Mapa de bordo das emoções*. Essa atividade é uma técnica interessante para ajudar a visualizar e compreender melhor as emoções que experimentamos no dia a dia, pensando em como podemos gerenciá-las de forma eficaz. Para essa atividade, você deverá providenciar lápis de cor ou canetinhas coloridas.

Para começar, oriente os(as) estudantes na elaboração do Mapa de bordo das emoções: peça para que peguem uma folha de papel em branco e desenhem um grande círculo no centro. Em seguida, oriente-os(as) a dividirem o círculo em seções. Cada seção precisa ser representada com uma cor diferente, para fazer referência às diferentes emoções, como **alegria, surpresa, raiva, medo, calma e euforia**. Dentro de cada seção, eles(as) devem escrever ou desenhar algumas características ou sinais que ajudem a identificar quando estão sentindo a emoção

específica. Como subsídio, você pode apresentar à turma o modelo abaixo:



Sugira aos(as) estudantes que situem no Mapa as emoções que eles(as) sentiram em uma situação mais recente em suas vidas. Peça para que, em cada seção, eles(as) coloquem o nome de uma emoção específica, usando uma cor para identificá-la. Em seguida, oriente os(as) estudantes a consultarem novamente o mapa, assinalando uma emoção sentida agora, na sala de aula (ou a que mais se aproxima).

Agora, peça para que todos(as) reflitam sobre a oscilação ou sobre a permanência das emoções em seu dia a dia, considerando os registros feitos no mapa de bordo. Solicite que façam anotações no caderno sobre que emoções têm sido mais predominantes em seu dia a dia, explicando as possíveis causas dessa reincidência. Auxilie-os(as) nessa reflexão: que emoção tem sido mais predominante? Qual é a que menos tem aparecido?

É possível, professor(a), que os sentimentos sejam muito diferentes entre um dia e outro ou que sejam sempre muito parecidos. Ambas as situações são importantes pontos de reflexão para os(as) estudantes, pois precisamos compreender o que sentimos, por que sentimos e como conduzimos os nossos sentimentos.

Convide os(as) estudantes a fazerem um registro do que foi desenvolvido na produção do Mapa de bordo das emoções. Eles(as) deverão representar, por meio de desenhos ou textos, como se sentem em meio às emoções e sentimentos que experimentam cotidianamente.



O que aprendi

Professor(a), para a realização desse registro, oriente os(as) estudantes a consultarem o Mapa para pensarem no que querem registrar. Para isso, entregue folhas em branco, que posteriormente deverão ser coladas no caderno. Explique para eles(as) que o mapa de bordo tem o objetivo de ser uma ferramenta para ajudá-los(as) a perceberem, identificarem e avaliarem as emoções de forma saudável e construtiva no dia a dia. Assim, revisitando o mapa de bordo, eles(as) deverão refletir sobre como têm lidado com as emoções e os sentimentos, representando a si mesmos com desenhos ou palavras.

Enquanto produzem, observe atentamente os desenhos e os textos, ajudando-os(as) a perceberem os sentimentos positivos que vivenciam (por exemplo, na escola, eles(as) podem experimentar sentimentos como felicidade, compaixão e gratidão, mas nem sempre conseguirão identificar isso sozinhos(as). Lembre-se sempre de que a sua mediação é fundamental).

Incentive-os(as) a expressarem os seus sentimentos por meio de desenhos ou de escrita sempre que sentirem que precisam identificar e compreender melhor o que sentem. Assim, fomente a compreensão de que lidar com o que sentimos faz parte do processo de autoconhecimento, e, como todo processo, demanda tempo e dedicação, mas nos ajuda no desenvolvimento de relações mais saudáveis e harmônicas conosco e com o outro.



Referências

<https://blog.alicerceedu.com.br/educacao-para-todos/7-atividades-que-ajudam-a-desenvolver-inteligencia-emocional-do-seu-filho/>

<https://www.napratica.org.br/wp-content/uploads/2018/04/2018.04.02-Medindo-Intelig%C3%Aancia-Emocional-V3.pdf>

<https://penser.com.br/inteligencia-emocional/>

<https://escuelaelbs.lat/br/inteligencia-emocional-na-aula/>



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

CONSTRUINDO RESILIÊNCIA





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

CONSTRUINDO RESILIÊNCIA

▶▶▶ 2º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
2 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a ser	Execução do Projeto de Vida	Resiliência	Fortalecer a capacidade de resiliência dos(as) estudantes diante de desafios.	Desenvolver habilidades para enfrentar e superar adversidades, mantendo uma atitude positiva.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Resiliência e a capacidade de desenvolver essa habilidade na vida.



Palavras-chave

Projeto de vida; resiliência.



Contextualização

Professor(a), para iniciar esta aula, dialogue com os(as) estudantes: Eles(as) já ouviram falar em resiliência? Sabem o que essa palavra significa?

É provável que os(as) estudantes já tenham ouvido falar, mas que não necessariamente saibam explicar o seu significado. À medida que forem respondendo, ajude-os(as) nessa compreensão:

De acordo com a Enciclopédia Significados, **resiliência humana** é uma habilidade desenvolvida a partir da capacidade da pessoa de encontrar soluções para se flexibilizar e se adaptar às situações que fogem ao seu controle. Dessa forma, a **resiliência** é uma qualidade fundamental às relações interpessoais e ao enfrentamento dos desafios da vida, uma vez que ser resiliente significa desenvolver a habilidade de se adaptar, superar obstáculos e aprender com as experiências adversas.



Vamos conversar

Professor(a), você pode qualificar o diálogo a partir de algumas perguntas, como:

- Vocês já passaram por alguma situação em que precisaram ser resilientes?
- Vocês percebem o quanto a resiliência é importante para a vida cotidiana?

Permita que eles(as) relatem as suas próprias experiências de momentos em que precisaram ser resilientes, ou, caso não tenham passado por algo assim, pergunte se eles(as) conhecem alguém que identificam como resiliente e por quê. O importante é que eles(as) consigam observar a resiliência sendo exercida na prática, pensando em como podem desenvolvê-la em suas próprias vivências cotidianas.



Vamos explorar

Professor(a), para exemplificar a resiliência de forma lúdica, apresente para os(as) estudantes a imagem abaixo, em que há uma flor crescendo em um solo árido e seco.



Peça que eles(as) observem atentamente e digam quais são as suas percepções sobre a imagem. Permita que a turma explore livremente as diversas possibilidades de interpretação e, por fim, exponha o significado dessa metáfora:

O crescimento da flor em solo árido é uma metáfora inspiradora da capacidade de superação e crescimento em condições desafiadoras. Assim como a flor enfrenta um ambiente aparentemente hostil, pessoas resilientes enfrentam circunstâncias adversas e encontram motivação para desenvolver todo o seu potencial. Da mesma forma, indivíduos resilientes conseguem encontrar esperança, aprender com as dificuldades e desenvolver-se mesmo em situações aparentemente desfavoráveis. A metáfora destaca a beleza que pode ser percebida na adversidade e a capacidade de transformar desafios em oportunidades de crescimento e de expressão de potencial.

Professor(a), ainda para continuar inspirando os(as) estudantes acerca da importância da resiliência, reproduza o vídeo *O segredo do balde furado*, por meio do link

<https://www.youtube.com/watch?v=KOFTYu09Z6U>

Incentive os(as) estudantes a dizerem o que acharam da história, utilizando algumas indagações:

- Que sentimentos a história do vídeo despertou em vocês?
- Que aspectos da história exemplificam a resiliência?
- Que caminhos você também pode florir com atitudes resilientes?



Vamos registrar

Professor(a), todas as situações trazidas pelos(as) estudantes devem ser ouvidas e acolhidas pelos(as) presentes. Aproveite o momento para estimular práticas de empatia, gentileza, afetividade e acolhida entre os(as) estudantes. Para promover um clima mais leve, sugerimos uma atividade mais lúdica, como um caça-palavras.

Entregue uma cópia da atividade para cada estudante e esclareça que as palavras podem estar escondidas na horizontal, na vertical, na diagonal ou, até mesmo, ao contrário. São 10 palavras no total e você pode brincar dizendo que agora eles(as)

precisam ser resilientes ao lidar com a dificuldade da tarefa.

PROJETO DE VIDA

As palavras deste caça-palavras estão escondidas na horizontal, na vertical, na diagonal ou ao contrário. Encontre-as e reflita sobre os seus significados.

P T R A A I I S D H R T R V I S T D R N D A
R R G A H R W N L S E S R E C S E R O L F N
O O I A L O D T T E D L M W I D L N T I O F
A E W E A O I I T N A A T O A E N T A N A T
T I W S A N D I E C D T F D I T D N S D N B
I R O S F A I C N Ê I L I S E R T R R T C S
V S G K R I O T D E L V L S C H S A I E S O
I T E I A R A Ç N A I F N O C O T U A U A T
D I R O A E V N T B L I B M W I I C O T I
A D O L G D E R I F I I U S I Y Y I R N E B
D H H F S R O S U T X S S H E F E O N A M Á
E L L F S A O A N N E W W L R W R B O I N H
A A N E D P H E M A L K E W V M T U R D O S
T M A S E T N E O T F S A A U A A N A T C N
O T N E M A J E N A L P W N H T L I O T A O
H E T A U T O C O N H E C I M E N T O N Y B

AUTOCONFIANÇA
AUTOCONHECIMENTO

BONS HÁBITOS
FLEXIBILIDADE
FLORESER

METAS
PLANEJAMENTO
POSITIVIDADE

PROATIVIDADE
RESILIÊNCIA

Professor(a), após os(as) estudantes encontrarem as palavras, solicite que registrem, em seus cadernos, pensando em seus projetos de vida, situações em que precisaram ter **autoconfiança, flexibilidade e positividade** para superar obstáculos. É importante que você oportunize um momento de socialização desses registros. Continue fortalecendo a escuta respeitosa entre os(as) colegas.



O que aprendi

Para finalizar esta aula, professor(a), organize um momento de reflexão, levando os(as) estudantes a pensarem sobre o que foi realizado até o momento. Você pode utilizar as seguintes perguntas:

- Você se considera uma pessoa resiliente?
- O que acha que pode fazer para se tornar mais resiliente?
- Você acha que ser resiliente pode contribuir para seu projeto de vida? Se sim, de que forma?



Referências

<https://www.vittude.com/blog/resiliencia/>
<https://www.significados.com.br/resiliencia/>
<https://www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/>
<https://www.dicio.com.br/resiliencia/>
<https://zenklub.com.br/blog/trabalho/resiliencia-ajuda-volta-por-cima/>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

A importância da persistência em tempos difíceis e da flexibilidade frente às dificuldades de percurso.



Palavras-chave

Projeto de vida; resiliência.



Ampliando as aprendizagens

Professor(a), estendendo a semântica da resiliência, vamos dialogar, agora, sobre um de seus desmembramentos mais fundamentais: a persistência, qualidade responsável pela constância de ações na busca por objetivos.

No contexto escolar, a persistência é um elemento essencial à formação integral. Por exemplo: quando um(a) estudante está enfrentando desafios de aprendizado em algum componente curricular específico, em vez de se desmotivar, pode ser movido(a) pela persistência a buscar ajuda com o(a) professor(a), com os(as) colegas de turma, com grupos de estudo e outros. Nesse sentido, a persistência nos ajuda a agir e a buscar alternativas para superar os desafios enfrentados.

Por isso, é muito importante, professor(a), que você fomente na turma a ideia de que a persistência não nos permite desistir frente às dificuldades iniciais, sendo fundamental para o prosseguimento de nossos projetos e para a busca de recursos que possam nos auxiliar.



Vamos registrar

Professor(a), para ajudar a contextualizar a temática, sugerimos que seja trabalhada uma dinâmica que está disponível neste link: https://www.youtube.com/watch?v=ff_MQIZAFF. Para a sua realização, serão necessários dois materiais: 1 folha A4 e 1 pedaço de esponja (daquelas de lavar louças) para cada estudante. Você entregará os dois materiais para os(as) estudantes, orientando que eles(as) segurem a folha com a mão esquerda e a esponja com a mão direita.

Em seguida, você deverá ler frases e orientar que, a cada vez que eles(se) se identificarem com a situação narrada, deverão amassar os dois materiais ao mesmo tempo.

Alguns exemplos de frases que podem ser lidas:

- Já tirei uma nota baixa.
- Já perdi o ônibus.
- Já me aborreci com um(a) colega de escola.
- Já me aborreci com meu(minha) irmão(ã).
- Já quebrei algo sem querer.
- Já cheguei atrasado(a) a algum compromisso.
- Já tive que parar de fazer algo divertido para cumprir uma obrigação.



Ao final da leitura, peça que cada um(a) coloque diante de si os dois materiais (a folha e a esponja). Levante a reflexão: os materiais estão do mesmo jeito que estavam quando foram entregues? Faça a mediação, professor(a): a esponja continua tendo o seu formato original; contudo, a folha está amassada e, ainda que tentem desamassá-la, ela não retornará ao formato original, pois agora tem as marcas das pressões que sofreu.

Utilize a metáfora da esponja para explicar os diferentes comportamentos diante das situações cotidianas: em alguns momentos, conseguiremos ter a resiliência da esponja e conseguiremos persistir rumo àquilo pelo que almejamos; em outros, perceberemos em nós as marcas do que vivemos, assim como a folha de papel.



Dialogue com os(as) estudantes: embora os dois comportamentos sejam possíveis, é importante compreender que manter a resiliência e a persistência diante dos obstáculos não implica não experimentar os sentimentos que emergem das dificuldades, mas sim encarar os desafios como parte integrante do processo de vida. Isso inclui a habilidade de encontrar soluções, buscar apoio quando necessário e cultivar a confiança de que é possível superar circunstâncias desafiadoras.

Professor(a), após a reflexão, solicite aos(às) estudantes que registrem em seus cadernos suas impressões sobre a dinâmica, abordando em que momentos se identificam mais com o papel e em que situações se identificam mais com a esponja.



O que aprendi

Agora, proponha aos(às) estudantes que respondam individualmente, no caderno, à seguinte pergunta:

- Quais os meus sonhos e objetivos e como a persistência pode me ajudar a realizá-los?



Referências

<https://seudicionario.com.br/resiliencia/>

<https://multivix.edu.br/blog/o-que-e-resiliencia/>

<https://www.clubedoportugues.com.br/resiliencia-o-significa-essa-palavra/>

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/donna/noticia/2010/11/teste-voce-anda-estressado-cjpmxz0u02asvtcniztghkti.html>



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

COMUNICAÇÃO EFICAZ E GESTÃO EMOCIONAL





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

COMUNICAÇÃO EFICAZ E GESTÃO EMOCIONAL

▶▶▶ 2º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
3 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a ser	Execução do Projeto de Vida	Gestão Emocional	Evidenciar a importância de entender emoções e sentimentos para desenvolver a comunicação.	Aprimorar a comunicação interpessoal por meio da compreensão e da expressão adequada das emoções.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Comunicação interpessoal saudável e construtiva.



Palavras-chave

Projeto de vida; gestão emocional; comunicação interpessoal.



Contextualização

Professor(a), nesta aula, vamos falar sobre como nos comunicamos. É importante conversar com os(as) estudantes sobre o fato de que a comunicação interpessoal envolve pelo menos duas pessoas: quem emite a mensagem e quem a recebe. Nesse aspecto, precisamos considerar que cada pessoa tem o seu próprio conjunto de experiências e emoções, tendo ciência de que essa bagagem influencia a maneira como ela se comunica.

Na comunicação diária, tecemos uma rede complexa de trocas, contexto em que as diferenças culturais, as experiências pessoais e os sentimentos de cada pessoa têm um papel de extrema importância. Essa compreensão nos torna mais empáticos e contribui para que a nossa comunicação se torne cada vez mais saudável e eficaz.



Podemos, portanto, chegar à seguinte reflexão: não é apenas a maneira como nos comunicamos que importa, mas também a forma como a outra pessoa recebe a mensagem. Por isso, é importante que saibamos expressar o que sentimos e pensamos considerando sempre cada contexto



Vamos conversar

Professor(a), para ampliar a contextualização sobre comunicação interpessoal de forma lúdica, sugerimos uma atividade de leitura expressiva. Você deverá escrever no quadro quatro vezes a frase *Eu não falei isso para você*. Em cada ocorrência, uma palavra deverá ser destacada, à exceção das palavras **para** e **falei**. As frases deverão ficar assim:

Eu não falei isso para você.

Eu **não** falei isso para você.

Eu não falei **isso** para você.

Eu não falei isso para **você**.

A ideia é que você peça aos(às) estudantes para lerem as frases enfatizando em cada leitura uma das palavras destacadas. Ajude-os(as) a perceberem que, embora a frase seja sempre a mesma, aquilo que enfatizamos nela com o nosso tom de voz ajuda a produzir diferentes sentidos. Por exemplo: na última frase, ao enfatizar a palavra **você**, o sentido é de que a pessoa a quem o emissor da mensagem se dirige não é a destinatária da mensagem.

Essa atividade é importante para que os(as) estudantes reflitam que tão importante quanto o que dizemos é a forma como dizemos, porque isso também impacta a forma como o outro recebe a nossa mensagem.




Vamos explorar

Professor(a), para nos aprofundarmos na compreensão sobre comunicação inter-

pessoal, reproduza para os(as) estudantes o questionário de comunicação abaixo. O objetivo é que eles(as) reflitam como têm se comunicado cotidianamente.

Costumo escutar as pessoas atentamente quando falam comigo.	SIM	NÃO
Costumo pensar antes de falar.	SIM	NÃO
Considero os sentimentos das outras pessoas quando me comunico com elas.	SIM	NÃO
Costumo usar palavras respeitosas, evitando termos que ofendam ou diminuam outras pessoas.	SIM	NÃO
Costumo esperar o momento mais adequado para me comunicar, evitando falar quando estou nervoso(a).	SIM	NÃO
Costumo me atentar ao meu tom de voz e à minha expressão corporal, pois sei que isso me ajuda a me comunicar de forma mais eficiente.	SIM	NÃO



Vamos registrar

Peça que os(as) estudantes escrevam, no caderno, se marcaram mais **Sim** ou mais **Não**, descrevendo o que podem fazer para se comunicar de forma mais saudável, respeitosa e eficaz, fazendo da comunicação um instrumento de expressão de si mesmo, de compreensão do outro e de estabelecimento de participação social ampla e efetiva.



O que aprendi

Para finalizar esta aula, professor(a), organize um momento para identificar o que os(as) estudantes aprenderam até aqui, levando-os(as) a refletirem sobre o que foi realizado até o momento e o que eles(as) registraram. Pergunte:

- Vocês já haviam parado para refletir sobre como se comunicam?
- Como vocês acham que uma boa comunicação pode auxiliar na construção de seus projetos de vida?



Referências

<https://www.infoescola.com/comunicacao/interpessoal/>

<https://aquitemcomunicacao.com/blog/comunicacao-interpessoal/>

<https://web.fe.up.pt/~jns/pessoal/textos/Carta%20a%20Um%20Estudante.pdf><https://pdfcoffee.com/sobre-o-modo-de-estudar-sao-tomas-de-aquino-pdf-free.html>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

A importância da empatia na comunicação para melhorar as relações interpessoais.



Palavras-chave

Autoconhecimento; empatia; comunicação.



Ampliando as aprendizagens

Professor(a), nesta aula, os(as) estudantes irão realizar uma reflexão sobre como a empatia reflete na comunicação interpessoal cotidiana. De acordo com o Dicionário Online de Português, **empatia** é a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa, buscando agir ou pensar da forma como ela pensaria ou agiria.

Ajude os(as) estudantes a pensarem no seguinte exemplo:

Imagine que você está em um grupo de estudo com alguns amigos e um(a) deles(as) está tendo dificuldade para entender um conceito novo. Em vez de apenas seguir em frente sem se importar, você decide se colocar no lugar do(a) amigo(a), aproximando-se dele(a) e oferecendo a sua ajuda de uma maneira gentil, dizendo algo como “Eu notei que você está tendo dificuldade com isso. Quer que eu te ajude?”. Você se coloca ao lado dele(a) e se empenha para encontrar uma maneira de ajudar. Com essa atitude, você está demonstrando empatia.

A empatia nos possibilita sentir com o outro, podendo nos mobilizar a auxiliá-lo naquilo de que necessita. Nesse sentido, uma comunicação humanizada entre as pessoas auxilia na construção de relações interpessoais de qualidade. Podemos dizer, assim, que a comunicação empática está alicerçada na compreensão e na consideração dos sentimentos e das necessidades do outro.

Professor(a), para ampliar o entendimento dos(as) estudantes sobre comunicação empática, sugerimos a exibição do vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=So-bADwQ5IA4>.



Após assistirem ao vídeo, proponha um momento de reflexão sobre os hábitos pessoais dos(as) estudantes durante a comunicação. Você pode orientar a conversa por meio de perguntas norteadoras:

- Para vocês, é mais importante falar ou ouvir em uma conversa? Por quê?
- Vocês conseguem manter a atenção na pessoa que está falando?
- Como vocês se sentem quando falam, mas não recebem atenção?
- Vocês têm o costume de interromper os momentos de fala das outras pessoas?
- Para vocês, por que o tom de voz é importante durante uma conversa?
- Vocês acham que quando falam mais alto têm mais chances de ser ouvidos(as)?



Vamos registrar

Para expandir a compreensão sobre empatia na comunicação, com a finalidade de melhorar as relações interpessoais, sugerimos a atividade abaixo para que os(as) estudantes possam consolidar conceitos importantes para a compreensão da comunicação. Reproduza a atividade no quadro e oriente-os(as) a copiarem e responderem nos cadernos. Nesta atividade, temos a descrição de 5 conceitos fundamentais à aula de hoje. Oriente os(as) estudantes a relacionarem cada um dos conceitos à sua definição correta.



- | | |
|----------------------|---|
| <input type="text"/> | Gestos, expressões corporais, fala, escrita, telefonemas, comunicação digital e televisiva, música e outros. |
| <input type="text"/> | Influenciam como as pessoas se comunicam. |
| <input type="text"/> | Manter a atenção na pessoa que está falando, sem interromper. |
| <input type="text"/> | Capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa. |
| <input type="text"/> | Envolve pelo menos duas pessoas: quem fala e quem ouve. |

Professor(a), se necessário, auxilie os(as) estudantes:

- Gestos, expressões corporais, escrita, telefonemas, computadores, televisão, música, rádio, cartas e outros: **Formas de comunicação.**
- Influenciam como as pessoas se comunicam: **Emoções.**
- Manter a atenção na pessoa que está falando, sem interromper: **Escuta ativa empática.**
- Capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa: **Empatia.**
- Envolve pelo menos duas pessoas: quem fala e quem ouve: **Comunicação.**



O que aprendi



Professor(a), para finalizar esta aula, peça aos(às) estudantes que reflitam sobre a importância da comunicação para os seus projetos de vida, produzindo cartazes com colagens que expressem o que eles(as) compreenderam sobre a comunicação. Para isso, divida a turma em grupos e disponibilize cartolinas ou papel cenário, revistas, tesouras, cola e outros elementos que ajudem a tornar os cartazes mais criativos. Ao término das produções, promova a socialização, pedindo que cada grupo explique as suas criações. Se possível, exponham os cartazes na sala de aula ou em outro espaço da escola.



Referências

<https://www.youtube.com/watch?v=SobADwQ5IA4>

<https://wordwall.net/pt>

<https://www.zendesk.com.br/blog/comunicacao-empatica/>

<https://casadacritica.com.br/site/curso-comunicacao-empatica/ebook-comunicacao-empatica.pdf>

<https://www.dicio.com.br/empatia/>

▶▶▶ AULA 3 ◀◀◀



Descrição da aula

A manutenção da boa convivência e a escuta ativa na gestão das emoções.



Palavras-chave

Convivência; escuta ativa; gestão das emoções.



Ampliando as aprendizagens

Professor(a), a boa convivência é fundamental para criar ambientes saudáveis em diferentes contextos, como na família, na escola, nas amizades e na sociedade em geral. Mas o que significa *boa convivência*? De acordo com o Dicionário Online de Português, ter uma boa convivência é primar por estabelecer uma relação respeitosa e harmoniosa com as pessoas que transitam pelos nossos contextos de convivência.



E o que compreendemos por *escuta ativa*?

Escuta ativa é um termo utilizado na comunicação para nos referirmos principalmente a ouvir com atenção e interesse. Nesta aula, vamos explorar como podemos cultivar uma convivência positiva e aplicar a escuta ativa para gerenciar as emoções de forma eficaz.

Professor(a), como subsídio, exiba para os(as) estudantes o vídeo *A ponte*, que trata de maneira lúdica e bem-humorada sobre resolução de conflitos por meio de situações de forma empática:

<https://www.youtube.com/watch?v=QwsJ4TZs1wI>

Em seguida, peça para que os(as) estudantes registrem no caderno as impressões sobre o vídeo:

- Que mensagem a história transmite?
- Quem teria preferência para passar na ponte?
- Como esse conflito poderia ter sido resolvido entre os animais maiores?
- Foi necessário haver interferência externa para a gestão do conflito?
- Na segunda situação, entre os animais pequenos, o que prevaleceu?



Imagem: Reprodução YouTube.



Vamos registrar

Professor(a), dialogue com a turma sobre as perguntas propostas na seção anterior e, em seguida, leia o estudo de caso abaixo para a turma:

Um novo colega

Na Escola da Cidade Verde, um novo estudante chamado Miguel havia acabado de se juntar à turma do 9º ano. Ele era muito quieto e, por vezes, parecia triste. Os(as) estudantes da turma estavam curiosos(as) sobre ele e queriam ajudá-lo a se sentir bem-vindo.

Um dia, durante o intervalo, alguns(mas) estudantes da turma notam que Miguel estava sentado sozinho no pátio da escola, olhando para o chão. Eles(as) se aproximaram do colega e perguntaram se ele gostaria de participar do grupo de conversa, mas ele apenas balançou a cabeça e continuou olhando para baixo.

Preocupados com Miguel, os(as) estudantes decidiram investigar o que estava acontecendo. Eles se reuniram e discutiram maneiras de ajudá-lo a se sentir incluído. Alguns(mas) sugeriram convidá-lo para jogar futebol durante o recreio, enquanto outros pensaram em fazer uma festa surpresa de boas-vindas para ele.

Enquanto discutiam, Maria, uma das meninas da turma, lembrou-se de quando se mudou para a cidade e de como se sentiu sozinha no início. Ela compartilhou a sua experiência com os(as) colegas e sugeriu que, talvez, Miguel precisasse de alguém para conversar e entender o que estava acontecendo.

Inspirados pela sugestão de Maria, os estudantes decidiram abordar Miguel com empatia e escuta ativa, conceitos que haviam aprendido em suas aulas de Projeto de Vida. Eles se aproximaram dele novamente, mas, desta vez, sem oferecer soluções imediatas, simplesmente perguntando como ele estava se sentindo e se gostaria de conversar sobre qualquer coisa.

Sentindo-se acolhido, Miguel resolveu relatar que estava passando por dificuldades em casa devido a problemas familiares. Os(as) colegas ofereceram apoio e amizade a Miguel, ajudando-o a se sentir mais seguro e acolhido na escola. Como se colocaram à disposição para conversar sempre que Miguel precisasse, o menino passou a se abrir mais e, em alguns momentos, conseguia sorrir e se sentir mais leve graças ao apoio dos novos amigos.

Após a leitura, apresente para os(as) estudantes alguns pontos que foram fundamentais para a resolução do caso de Miguel pelos(as) colegas:

- 1. Empatia:** os(as) estudantes demonstraram empatia ao se preocuparem com os sentimentos de Miguel e ao tentarem entender a sua situação.
- 2. Escuta ativa:** eles(as) praticaram a escuta ativa ao se concentrarem em ouvir Miguel sem julgamentos e sem interrompê-lo, dando-lhe a oportunidade de se expressar livremente.
- 3. Resolução de problemas:** em vez de simplesmente impor uma solução, os(as) estudantes consideraram várias opções e escolheram a abordagem mais sensível e amigável para acolher e ajudar Miguel.
- 4. Compartilhamento de experiências:** a experiência compartilhada por Maria foi fundamental para sensibilizar e guiar os(as) estudantes na forma de lidar com a situação de Miguel.

Agora, professor(a), solicite que eles(as) registrem em seus cadernos respostas para as perguntas a seguir:

- Vocês já vivenciaram uma situação em que, assim como Miguel, precisaram que alguém compreendesse os seus momentos de silêncio?
- Vocês já estiveram no lugar dos(as) colegas de Miguel e perceberam que alguém precisava ser ajudado?



O que aprendi

Agora, professor(a), incentive os(as) estudantes a refletirem sobre as suas próprias vivências e a compartilharem momentos em que o diálogo foi fundamental para que resolvessem conflitos.

Professor(a), amplie a discussão por meio da pergunta abaixo, solicitando que os(as) estudantes registrem a resposta em seus cadernos.

- De que forma um diálogo respeitoso e empático pode contribuir na construção de seus projetos de vida?

O objetivo é ajudá-los(as) na consolidação da ideia de que o diálogo é uma das ferramentas mais imprescindíveis à compreensão, ao convívio e à gestão de conflitos entre os indivíduos, além disso auxilia-os(as) no entendimento de que o diálogo empático pode apoiá-los(as) no desenvolvimento de seus projetos de vida.



Referências

<https://aspectum.com.br/blog/como-fazer-um-gerenciamento-de-conflitos-eficiente>
<https://app.genial.ly/teams/65df163a9ba7ef0014d26e06/spaces/65df163a9ba7ef0014d26e14/dashboard>
<https://mediar360.com.br/inteligencia-emocional-e-a-gestao-de-conflitos/>
<https://blog.convenia.com.br/gestao-de-conflitos/>
<https://zenklub.com.br/blog/autoconhecimento/equilibrio-emocional/>
<https://exame.com/carreira/o-que-e-escuta-ativa-entenda-como-ela-e-capaz-de-mudar-as-relacoes/>



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

A RESILIÊNCIA FRENTE A MUDANÇAS E DESAFIOS





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

A RESILIÊNCIA FRENTE A MUDANÇAS E DESAFIOS

▶▶▶ 2º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
3 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a ser	Execução do projeto de vida	Resiliência	Auxiliar os(as) estudantes a lidar com mudanças.	Desenvolver a consciência de que ser resiliente é importante para exercer o protagonismo do próprio futuro.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

A resiliência me ajuda a ser o(a) protagonista do meu futuro.

Professor(a), o objetivo desta aula é aprofundar o conhecimento quanto à resiliência, ampliando o entendimento de que se trata da capacidade que os indivíduos têm de compreender, ressignificar e direcionar as suas emoções nas tomadas de decisão em busca de objetivos e de projetos de vida. A ideia, aqui, é fortalecer com a turma a compreensão de que há diferentes formas de lidar com as emoções, o que nos permite desenvolver uma maior consciência na tomada de decisões diárias, que impactam diretamente a construção do nosso projeto de vida.



Palavras-chave

Resiliência; sonhos; objetivos.



Contextualização

Professor(a), explique para a turma que, nesta aula, vamos ampliar o nosso conhecimento sobre resiliência. É importante que você relembre com os(as) estudantes aspectos importantes sobre esse tema. Você pode iniciar o diálogo com a turma por meio de algumas perguntas: *Vocês já assistiram a algum filme ou leram algum livro em que o(a) protagonista enfrentou muitos problemas, mas nunca desistiu e conseguiu alcançar seus objetivos?*



Aproveite o momento, professor(a), para validar os conhecimentos prévios dos(as) estudantes, ainda que sejam incipientes. Validar as experiências que eles(as) trazem consigo é essencial para que se sintam ouvidos(as) e para que percebam que seus saberes são legítimos e importantes.



Vamos conversar

Professor(a), neste momento, em vez de fazer perguntas aos(às) estudantes, permita que eles(as) conversem entre pares, de modo que se sintam mais à vontade para se expressar. Ouvindo os(as) colegas, eles(as) podem perceber que as diferentes situações que vivenciam são também, frequentemente, experienciadas por outras pessoas. Essa identificação é importante para que se sintam acolhidos e para que conheçam diferentes formas de lidar com as situações que vivenciam cotidianamente.

Peça a eles(as) que dialoguem uns com os outros sobre como costumam lidar com situações difíceis, evidenciando que estratégias costumam funcionar melhor em cada momento. Observe os diálogos e faça as intervenções necessárias.



Vamos explorar

Agora, professor(a), sugerimos uma atividade prática que será realizada em grupo.

Divida a turma em grupos de até 5 componentes e reproduza os vídeos a seguir: https://youtu.be/C_3dp3EflaY?t=4 e <https://youtu.be/qObXGguaLTk>, que abordam as vidas de **Nelson Mandela** e **Martin Luther King Jr.**, cujas biografias são notórias pela resiliência.



Vamos registrar

Após os(as) estudantes assistirem aos vídeos, promova um diálogo entre eles(as) sobre os aspectos que demonstram resiliência. Questione-os(as): o que será que

contribuiu para que Nelson Mandela e Martin Luther King Jr. conseguissem ser resilientes? Ajude a turma a refletir: será que os nossos ideais e as nossas convicções nos fazem mais resilientes?

Após esse diálogo, oriente os(as) grupos a produzirem uma forma de arte que faça referência às vidas dessas personalidades. Essa atividade será uma oportunidade de expressarem livremente, por meio da arte, suas impressões, reflexões e sentimentos. Os grupos podem produzir desenhos, poemas, pinturas, letras de canção ou outros. O objetivo é que se expressem e que demonstrem suas percepções sobre a resiliência.

Promova a socialização das produções e incentive os(as) estudantes a valorizarem o que foi produzido pelos(as) colegas.



O que aprendi

Professor(a), antes de finalizar esta aula, aproveite para refletir junto com a turma sobre o poder da resiliência na vida. Você pode fazer algumas perguntas:

- O que a resiliência de Nelson Mandela e Martin Luther King Jr. tem a ver com o protagonismo dessas figuras históricas?
- Vocês se sentem protagonistas das próprias vidas? Qual é o papel da resiliência nisso?

Fortaleça as reflexões da turma e incentive a escuta atenta entre os(as) estudantes.



Referências

file:///C:/Users/smogoncalves/Downloads/admin,+16275-66311-1-CE%20(1).pdf
<https://blog.mylifesocioemocional.com.br/resiliencia-2/#:~:text=Quando%20os%20estudantes%20s%C3%A3o%20resilientes,ne-gativas%20e%20seguindo%20em%20frente.>
https://www.nexcare.com.br/3M/pt_BR/nexcare-br/dicas-e-kits/full-story-page/~7-dicas-para-desenvolver-a-resiliencia-em-seus-filhos/?storyid=da613438-17da-4cb4-ad1a-5de58bd1e96e
<https://diarioescola.com.br/ensinar-resiliencia/#:~:text=Afinal%2C%20resili%C3%Aancia%20%C3%A9%20a%20capacidade,de%20dificuldades%2C%20desafios%20e%20adversidades.>
<https://www.douglasmaluf.com.br/as-3-liceos-sobre-inteligencia-emocional-de-simone-biles/>

Goleman, D. (1996). Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que redefine o que é Ser Inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva.
<https://www.douglasmaluf.com.br/os-4-sinais-que-a-ansiedade-atrapalha-seus-resultados/>
<https://autossustentavel.com/2015/09/o-sinonimo-da-resiliencia.html>
<https://brasilecola.uol.com.br/historiag/martin-luther-king.htm>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

A importância da vocação e das escolhas pessoais e profissionais para o futuro.



Palavras-chave

Resiliência; escolhas.



Contextualização

Nesta aula, vamos continuar fortalecendo as reflexões sobre a importância da resiliência, destacando a importância das escolhas pessoais na superação de desafios e no alcance de objetivos.

Vamos continuar com histórias inspiradoras, como a de **Malala Yousafzai**, que escolheu lutar pelo direito à educação, apesar de sofrer graves consequências por querer estudar, e a de **Stephen Hawking**, que continuou contribuindo para a ciência apesar de uma doença grave. Suas histórias mostram como a resiliência e as escolhas certas podem nos ajudar a superar grandes obstáculos. Professor(a), o nosso foco será exemplificar como a resiliência e as escolhas positivas impactaram as vidas dessas pessoas e de muitas outras.



Vamos explorar

Para desenvolver a atividade, os(as) estudantes serão incentivados a criar um *Diário de Resiliência*, em que registrarão reflexões sobre os momentos em que tiveram que ser resilientes em suas próprias vidas, inspirados pelas histórias de **Malala You-safzai** e **Stephen Hawking**.

Professor(a), apresente aos(às) estudantes as vidas dos nossos protagonistas de hoje:

Quem é Malala Yousafzai?

Malala Yousafzai é uma ativista paquistanesa amplamente reconhecida por sua defesa do direito à educação para as mulheres. Ela ganhou destaque por seu trabalho no Vale de Swat, uma região controlada pelo Talibã, onde as meninas eram proibidas de frequentar a escola. Em 2012, Malala sobreviveu a uma grande mazela devido à sua corajosa postura de estudar. Hoje, ela vive na Inglaterra e continua sua luta pela educação e direitos das mulheres em nível global. Para ampliar o diálogo, compartilhe com os(as) estudantes este vídeo produzido pela ONU Brasil: <https://www.youtube.com/watch?v=mho2luEXsdE>.

Quem foi Stephen Hawking?

Stephen Hawking (1942–2018) foi um físico e teórico britânico nascido em 8 de janeiro de 1942. Tornou-se um dos maiores cientistas da história, contribuindo significativamente para a astrofísica moderna com suas descobertas inovadoras, apesar de viver durante mais de 50 anos com uma grave doença degenerativa. Veja mais informações em: <https://brasilecola.uol.com.br/biografia/stephen-william-hawking.htm>.



Vamos registrar

Agora, professor(a), vamos à produção do *Diário de resiliência*.

Inicie a atividade estabelecendo com os(as) estudantes uma reflexão sobre as vidas de Malala e Stephen Hawking. Peça a eles(as) que apontem os aspectos mais

importantes da vida de cada um e registre os apontamentos no quadro. Ajude-os(as) a refletirem: que escolhas feitas por Malala e Stephen foram fundamentais para o prosseguimento de suas vidas e para que pudessem impactar a humanidade de forma tão significativa?

Você pode subsidiar as respostas dos(as) estudantes considerando:

Malala Yousafzai decidiu usar a sua visibilidade para lutar pela educação como direito de todos, sobretudo de meninas, que, assim como ela, ainda são as mais impedidas de acessar a educação ao redor do globo. Ao decidir continuar a sua luta em prol da educação mesmo diante de muitas dificuldades, Malala tornou-se inspiração para milhões de pessoas.

Stephen Hawking, apesar das dificuldades ocasionadas pela sua doença, decidiu usar os seus conhecimentos para ampliar as teses sobre ciência, sobretudo às relacionadas ao funcionamento do universo.

Professor(a), reflita com os(as) estudantes: as nossas escolhas precisam ser ajustadas aos nossos objetivos e, para realizá-las, precisamos pensar no que significa fazer boas escolhas. As boas escolhas são aquelas que prezam pelo benefício de todos, isto é, tanto de quem escolhe quanto de quem será impactado. Assim, é sempre importante que os(as) estudantes consigam refletir sobre as escolhas que têm feito e quais são os efeitos das suas decisões para quem está ao seu redor.

Após esse momento de reflexão, oriente os(as) estudantes para que eles passem a fazer uma reflexão Individual sobre suas vidas. Peça para que cada um(a) se lembre de um momento em que enfrentou um desafio significativo e como conseguiu superá-lo. Você pode conduzir a reflexão por meio das perguntas abaixo, que não precisam ser respondidas em voz alta:

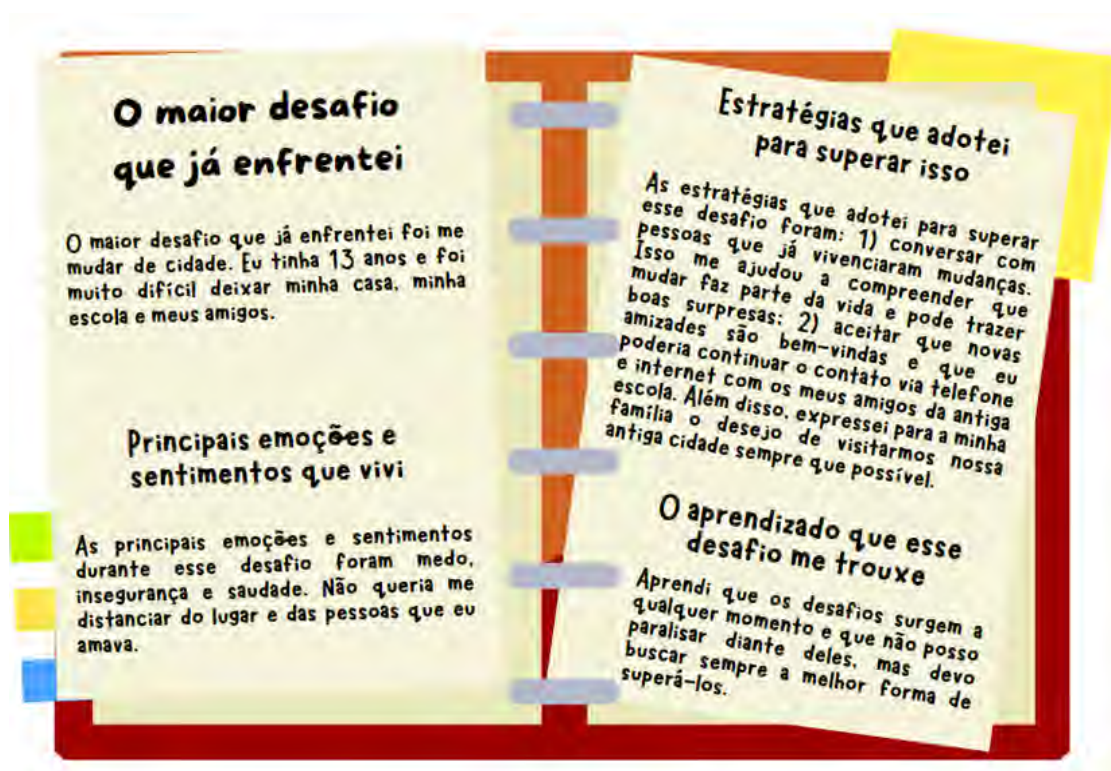
- Qual foi o maior desafio que você já enfrentou?
- Quais foram os seus principais sentimentos durante esse desafio?
- Quais escolhas foram essenciais para que você pudesse superá-lo?

Após esse momento de reflexão individual, cada estudante deverá construir o seu *Diário de resiliência*, que deverá ser montado no caderno ou em uma agenda pessoal. Oriente o passo a passo do Diário: Descrever o maior desafio já enfrentado.

- Apontar quais foram as principais emoções e os principais sentimentos vividos naquele momento.

- Explicar quais foram as estratégias de superação adotadas.
- Dizer qual foi o aprendizado extraído dessa situação.

Professor(a), como inspiração, reproduza para os(as) estudantes o modelo de diário abaixo:



Incentive os(as) estudantes a ilustrarem o diário, tornando-o mais personalizado. Ao final da produção, eles(as) deverão observar os próprios registros, refletindo sobre o fato de que, mesmo diante de adversidades, eles(as) conseguiram superar desafios e, possivelmente, puderam aprender com eles.



O que aprendi

Agora, professor(a), é o momento de os estudantes registrarem o que eles(as) aprenderam com essa atividade. É importante que eles(as) reflitam sobre os principais aprendizados da atividade *Diário de resiliência*. Os pontos destacados vão

ajudá-los(as) na consolidação do entendimento sobre a resiliência e sobre a importância das escolhas positivas no enfrentamento de desafios. Para auxiliá-los(as), aplique o questionário a seguir. Peça que marquem um V para o que concordarem e um X para o que não concordarem.

Reconhecimento das próprias capacidades:

- Aprendi que sou mais resiliente do que imaginava. Ao revisitar meus próprios desafios e observar como consegui superá-los, percebi minha força e capacidade de adaptação.
- Entendi que tenho recursos internos e externos que posso usar para enfrentar dificuldades, como o apoio de amigos, familiares e professores.

Importância das emoções:

- Percebi a importância de reconhecer e aceitar minhas emoções durante momentos difíceis. Entender como me sinto é o primeiro passo para encontrar maneiras eficazes de lidar com a situação.
- Refleti sobre o fato de que emoções negativas são naturais, mas não devem me paralisar. Posso usá-las como motivação para buscar soluções.

Estratégias de superação:

- Descobri que diversas estratégias podem ser usadas para superar desafios, como planejar, pedir ajuda e manter uma atitude positiva. Aprendi novas estratégias de superação de desafios ao ouvir as histórias dos meus colegas.
- Entendi que perseverança, paciência e flexibilidade são fundamentais para ser resiliente. É importante não desistir, mesmo quando os resultados demoram a aparecer.

Importância das escolhas:

- Aprendi que minhas escolhas fazem uma grande diferença na superação dos meus desafios. Optar por enfrentar um problema de forma mais positiva, buscando ajuda ou persistindo em um objetivo são decisões que fortalecem a minha resiliência.

- Entendi que as escolhas que faço diante das adversidades impactam minha capacidade de ser resiliente e influenciam diretamente a construção do meu futuro.

Inspiração em histórias de vida:

- As histórias de Malala Yousafzai e Stephen Hawking me mostraram que é possível superar grandes obstáculos e alcançar objetivos, mesmo em situações extremamente difíceis.
- Fiquei inspirado(a) pelas experiências de vida dos meus colegas e pelo fato de que cada um encontrou maneiras únicas de lidar com seus desafios. Isso me motivou a continuar trabalhando em minha própria resiliência.

Comunidade e apoio mútuo:

- Compreendi a importância de compartilhar minhas experiências e aprender com as dos outros. A troca de histórias fortaleceu nosso senso de comunidade e apoio mútuo na turma.
- Aprendi que não estou sozinho(a) em minhas dificuldades. Meus colegas também enfrentam desafios e podemos nos apoiar mutuamente para superar esses momentos.

Aplicação no cotidiano:

- Refleti sobre como posso aplicar as lições de resiliência em minha vida cotidiana. Estabeleci um plano para usar as estratégias aprendidas em situações futuras.
- Aprendi que devo revisar minhas anotações e reflexões no diário regularmente, para me lembrar das estratégias de superação e continuar fortalecido(a) na construção do meu projeto de vida.

Para finalizar esta aula, professor(a), encoraje os(as) estudantes a manterem os seus diários de resiliência como uma ferramenta contínua de autodescoberta e fortalecimento pessoal. Reitere a ideia de que a resiliência é uma habilidade valiosa e essencial para a vida.



Referências

<https://www.significados.com.br/vocacao/>

https://www.google.com/search?q=significado+de+escolha%3F&rlz=1C1GCEU_pt-BRBR1085BR1086&oq=significado+de+escolha%3F&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUyOTIHCAEQABiABDIHCAIQABiABDIICAMQABgWGB4yCAGEEAAYFhgeMggIBRAAGBYHjK-CAYQABgPGBYYHjKCAcQABgPGBYYHjKCAgQABgPGBYYHjMCAkQABgKGA8YFhge0gEJNzUzNmowajElqAllsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8

<https://www.educamaisbrasil.com.br/teste/vocacional>

▶▶▶ AULA 3 ◀◀◀



Descrição da aula

Reflexão sobre as próprias habilidades e foco na construção do projeto de vida.



Palavras-chave

Autoconhecimento; habilidades; projeto de vida.



Retomando as aprendizagens

Em aulas anteriores, evidenciamos que o autoconhecimento é uma importante ferramenta de desenvolvimento pessoal e de estabelecimento de relações interpessoais. Nesse sentido, enfatizamos que, quando as pessoas identificam e compreendem suas habilidades, interesses, valores e objetivos, elas se tornam capazes

de tomar decisões mais alinhadas com os seus objetivos de vida e com o que elas desejam alcançar.

O autoconhecimento também é fundamental para a elaboração e a realização de um projeto de vida consciente. Ao conhecer as próprias motivações, valores e interesses pessoais, uma pessoa pode definir metas mais alinhadas aos objetivos de vida. Isso permite que sejam tomadas decisões mais acertadas, que podem levar a caminhos que tragam realização pessoal e profissional.

Para aprofundar mais essa explicação, compartilhe com a turma o relato sobre Ana, uma estudante do 9º ano da Escola de Ensino Fundamental Alecrim.

A Jornada de Ana

Ana é uma estudante do 9º ano que estava se preparando para uma apresentação na escola. Como estava sentindo muito nervosismo e muita insegurança por precisar falar em público, ela decidiu aplicar o autoconhecimento, habilidade que coloca em prática sempre que precisa lidar melhor com as próprias inseguranças.

Assim, ela começou identificando o que estava sentindo e pensando a respeito de sua apresentação. Ela reconheceu que estava nervosa e insegura porque temia ser julgada pelos(as) colegas, caso não conseguisse se expressar adequadamente. Ana também percebeu que sua insegurança estava relacionada à falta de experiência em falar em público, mas sabia que, como sonhava em ser professora, precisaria falar em público ainda muitas vezes ao longo da vida.

A partir dessas percepções, Ana desenvolveu estratégias para lidar com o nervosismo, a insegurança e a falta da prática de falar publicamente. Ela começou a praticar técnicas de respiração para se acalmar antes da apresentação e elaborou um roteiro organizado para nortear as suas ideias. Além disso, Ana decidiu ensaiar a apresentação e, para isso, pediu ajuda a uma colega de confiança, que assistiu ao ensaio e deu opiniões sobre como Ana poderia melhorar a performance.

Assim, reconhecendo que, embora sentisse medo, a habilidade de falar em público seria importante para sua vida estudantil e profissional futura, Ana fez a escolha de encontrar meios para superar o nervosismo e se tornar mais confiante para falar em público.

Como resultado, a apresentação foi um sucesso.

Após o exemplo de Ana, professor(a), leve os(as) estudantes a entenderem que, com a prática e a aplicação das estratégias que desenvolveu, Ana realizou sua apresentação com êxito. Ela se sentiu orgulhosa por ter superado seus medos e percebeu que, com autoconhecimento e foco no próprio projeto de vida, conseguiu enfrentar desafios e alcançar seus objetivos.

Para melhor apropriação do conteúdo, sugerimos, ainda, a atividade Mapa do Autoconhecimento. Para essa atividade, você precisará dispor de folhas de papel em branco e canetas coloridas.

Apresente a eles(as) a estrutura abaixo:

O que eu quero	O que preciso fazer	Como fazer	Resultado esperado

Oriente-os(as), professor(a), a pensarem naquilo que desejam ou precisam e, assim como Ana, pensarem em estratégias bem definidas para alcançar o objetivo. Você pode apresentar o exemplo de preenchimento abaixo:

O que eu quero: Melhorar a minha vida escolar.

O que preciso fazer: Participar mais das aulas e cumprir minhas tarefas com qualidade e dentro dos prazos.

Como fazer: Posso evitar distrações durante as aulas e elaborar um cronograma trimestral para não perder os prazos propostos para o cumprimento das tarefas.

Resultado esperado: Melhorar a minha aprendizagem e, conseqüentemente, as minhas notas.

Incentive-os a pensarem em objetivos relativos não somente à vida escolar, mas também à vida social e familiar (como frequentar cursos gratuitos na comunidade, aprender a tocar um instrumento, ler mais, passar tempo de qualidade com amigos e familiares, dentre outros.)

Rubrica de autoavaliação

Professor(a), a fim de que você consiga acompanhar a progressão das aprendizagens dos(as) estudantes ao longo deste trimestre, propomos uma rubrica de autoavaliação. Por meio dela, os(as) próprios(as) estudantes terão a oportunidade de se avaliar a partir de uma escala lúdica.

A autoavaliação está composta por um conjunto de frases que expressam as aprendizagens do trimestre, e, à frente de cada uma, estão dispostos os números de 1 a 5, os quais eles(as) deverão circular de acordo com o que consideram ter aprendido. Assim, quanto maior a apropriação acerca de um assunto, maior o número que deverão circular.

Nesse processo, professor(a), a sua mediação também é essencial. Em alguns casos, pode ser que um(a) estudante tenha uma visão muito depreciativa sobre si mesmo(a). Por isso, é importante que você acompanhe a realização da autoavaliação, intervindo quando necessário. Por exemplo: caso um(a) estudante não pinte nenhuma estrela em um item, ajude-o(a) a pensar nos aspectos que foram dialogados durante as aulas e a repensar no nível de conhecimento que ele(a) tem a respeito do assunto e no modo como pensa a seu próprio respeito.

Para aplicar a autoavaliação, disponibilize a proposta a seguir, que deverá ser escrita ou colada no caderno.

Ao longo deste trimestre, eu...					
Compreendi que entender minhas emoções e pensamentos é elemento primordial para que eu alcance equilíbrio.	1	2	3	4	5
Compreendi que a autoconfiança contribui para meu desenvolvimento pessoal.	1	2	3	4	5
Entendi que a autoconfiança contribui para meu desenvolvimento pessoal.	1	2	3	4	5
Compreendi que autoconhecimento, autogerenciamento e projeto de vida estão intimamente ligados.	1	2	3	4	5

Compreendi que o autoconhecimento é uma jornada para descobrir o que nos torna únicos.	1	2	3	4	5
Apreendi que ter um plano para o futuro não diz respeito somente a escolher objetivos, mas também a entender e lidar com nossas emoções ao longo do caminho.	1	2	3	4	5
Descobri que nossas emoções são importantes, tanto nos momentos em que estamos animados para alcançar nossos sonhos, quanto nos momentos difíceis em que precisamos refletir e superar obstáculos.	1	2	3	4	5
Compreendi que entender nossas emoções nos ajuda a tomar decisões melhores e a enfrentar os problemas com mais força.	1	2	3	4	5
Percebi que sonhar e planejar o futuro são partes importantes do meu desenvolvimento.	1	2	3	4	5
Apreendi que, quando sonhamos, nos inspiramos a fazer coisas incríveis para alcançar nossos objetivos.	1	2	3	4	5
Descobri que transformar sonhos em planos é fundamental, com metas claras e ideias práticas.	1	2	3	4	5



Referências

- <https://www.citissystems.com.br/desafio-do-marshmallow/>
<https://www.dicio.com.br/autorregulacao/>
<https://organizenapratica.com.br/como-aumentar-foco/>
<https://www.dicio.com.br/foco/>
<https://conceitos.com/organizacao/>
<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro%20organiza%C3%A7%C3%A3o/>
<https://juliemar.com.br/team-building-o-que-%C3%A9-a-din%C3%A2mica-do-marshmallow-ca5ebc07a5ab>
<https://novaescola.org.br/bncc/conteudo/10/o-que-abrange-a-competencia-trabalho-e-projeto-de-vida>



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação



3º TRIMESTRE



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

ENTUSIASMO

▶▶▶ 3º TRIMESTRE ◀◀◀





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

ENTUSIASMO

▶▶▶ 3º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
3 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a fazer	Protagonismo	Entusiasmo	Inspirar os(as) estudantes a desenvolverem e manterem o entusiasmo em suas vidas pessoais e estudantis.	Explorar maneiras de cultivar e expressar entusiasmo em diversos aspectos de vida.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Auxiliar os(as) estudantes na identificação de seus interesses, de modo que compreendam como esses elementos podem impactar positivamente o coletivo.



Palavras-chave

Interesses; impactos no coletivo.



Contextualização

Professor(a), explorar interesses que impactam no coletivo é um processo enriquecedor, que pode contribuir tanto para o crescimento pessoal dos(as) estudantes quanto para a sociedade como um todo. Quando estamos empenhados(as) em direcionar nossas energias para atividades pelas quais sentimos interesse verdadeiro, encontramos satisfação pessoal, o que chamamos de entusiasmo. Dessa forma, ao nos sentirmos motivados a agir, podemos contribuir significativamente para o bem-estar e o progresso das pessoas e do lugar em que vivemos.

Essa compreensão passa pelo entendimento de que as pessoas têm focos e expectativas diferentes, quando se trata dos seus interesses. No dia a dia das escolas, vemos que alguns(mas) estudantes se sentem inclinados(a) à arte; outros, à música ou ao cinema ou, ainda, à literatura. Outros(as), por sua vez, sentem-se atraídos(as) pelas ciências ou por tecnologias. E há também quem se interesse por áreas menos comuns.

Nesse contexto, qualquer que seja o interesse, é preciso que os(as) estudantes percebam que suas inclinações podem inspirar outras pessoas e impactar gerações. Pergunte a eles(as):

- Vocês já se sentiram motivados a fazer algo ao verem a motivação de outras pessoas? Por que será que isso acontece?

Quando demonstramos interesse genuíno por aquilo que fazemos e canalizamos nosso interesse para o benefício coletivo, outros indivíduos podem se inspirar e desenvolver comportamentos semelhantes. Por exemplo: um movimento social nascido do grande interesse de algumas pessoas pela justiça e pela igualdade, a Central Única das Favelas (Cufa), fundada em 1998 por Celso Athayde, inspira diversos outros projetos semelhantes pelo Brasil. O objetivo da Cufa é promover o trabalho em conjunto entre moradores de favelas e jovens voluntários(as), a fim de construir uma sociedade mais justa e sem pobreza, promovendo “atividades culturais relacionadas a esporte, educação, cidadania e arte, por meio da cultura Hip-hop, promovendo a integração e a inclusão social da favela” (disponível em: <https://cufa.org.br/quem-somos/#:~:text=Presente%20h%C3%A1%20mais%20de%2020,e%20inclus%C3%A3o%20social%20da%20favela>).

No nosso país, temos inúmeros outros exemplos de líderes comunitários(as) que, movidos(as) pelo interesse em ver mudanças positivas, organizam campanhas para promover direitos humanos, proteger o meio ambiente e lutar contra a pobreza e a discriminação, por exemplo. A dedicação e o entusiasmo dessas pessoas às suas causas amplia o impacto de suas ações ao motivar outros indivíduos a aderirem a elas ou a desenvolverem ações em prol de outros interesses.

Na educação, podemos conceber que professores(as) entusiasmados(as) inspiram e motivam os(as) estudantes a dedicar-se aos seus próprios interesses, alcançando, muitas vezes, os seus próprios pares. A educação de qualidade tem o poder de transformar vidas e comunidades, preparando indivíduos para conviverem e contribuírem de forma significativa com a sociedade. Nessa perspectiva, a atuação do professor(a) é, frequentemente, uma das principais fontes de inspiração dos(as) estudantes.

Quando reconhecemos e valorizamos a importância dos nossos interesses e dos interesses do outro, compreendendo o quanto podemos inspirar com o nosso entusiasmo pelo que fazemos, somos mais capazes de contribuir para uma transformação humana e social efetiva.



Vamos conversar

Professor(a), em áreas como a saúde, muitos(as) profissionais escolhem seguir carreiras que lhes proporcionam realização pessoal. Ao cuidar de vidas e salvá-las, essas pessoas contribuem para a melhoria da saúde pública. Pesquisadores(as) dedicados(as) à descoberta de novas curas e tratamentos são frequentemente movidos(as) por um grande interesse pelo seu campo de estudo. Da mesma forma, voluntários(as) em hospitais e clínicas oferecem apoio emocional e prático a pacientes, aliviando sofrimentos. O Médicos Sem Fronteiras (MSF) é uma organização humanitária internacional criada em 1971, na França, por jovens médicos e jornalistas que se uniram para levar “cuidados de saúde a pessoas afetadas por conflitos (...), desastres naturais, epidemias, desnutrição ou sem qualquer acesso à assistência médica” (disponível em [https://guiadefontes.msf.org.br/organizacao/medicos-sem-fronteiras/#:~:text=M%C3%A9dicos%20Sem%20Fronteiras%20\(MSF\)%20%C3%A9,nenhum%20acesso%20%C3%A0%20assist%C3%Aancia%20m%C3%A9dica.](https://guiadefontes.msf.org.br/organizacao/medicos-sem-fronteiras/#:~:text=M%C3%A9dicos%20Sem%20Fronteiras%20(MSF)%20%C3%A9,nenhum%20acesso%20%C3%A0%20assist%C3%Aancia%20m%C3%A9dica.)).

Convide os(as) estudantes a se sentarem em círculo para ouvir, juntos(as), alguns episódios dos podcasts que podem ser encontrados no link <https://www.msf.org.br/editorias/podcast/>. No site, há vários episódios disponíveis, de modo que sugerimos que você selecione alguns podcasts com temas pertinentes à realidade da escola ou com alguma situação que seja recorrente no lugar em que vivem.

Nesses podcasts, fica evidente a dedicação e o compromisso de membros desta ong, que atua em mais de 70 países, ocupando-se de auxiliar a saúde de pessoas que necessitam de grande ajuda humanitária.

Depois de ouvirem um ou mais episódios, promova um momento de reflexão com os(as) estudantes. Pergunte a eles(as) se já conheciam o trabalho dessa ou de alguma outra ong. Questione-os(as):

- Qual é a importância de movermos os nossos interesses e entusiasmos em pro do bem do próximo?



Vamos explorar

Professor(a), você pode estender a temática por meio de uma conversa com os(as) estudantes tendo como ponto de partida algumas perguntas:

- Vocês conseguem identificar quais são os seus principais interesses?
- Como acham que podem usar seus interesses a favor de outras pessoas?



Vamos registrar

Professor(a), proponha aos(às) estudantes o preenchimento do quadro abaixo, em que eles(as) deverão expressar quais são os seus principais interesses e como podem aplicá-los aos contextos sociais em que vivem.

Assim, eles(as) podem responder, por exemplo:

Interesse: Cuidar de animais abandonados.

Como posso usá-lo em prol do bem-estar comum: Posso contribuir com a divulgação de animais perdidos e/ou que precisem de ajuda.

INTERESSE	COMO USÁ-LO EM PROL DO BEM-ESTAR COMUM
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>



O que aprendi

Para finalizar esta aula, peça aos(às) estudantes para responderem à seguinte pergunta:

- O que vocês imaginam que seja necessário para aumentar o próprio entusiasmo em relação ao que fazem?



Referências

<https://cufa.org.br/quem-somos/>

<https://www.msf.org.br/quem-somos/nossa-historia/>

<https://www.msf.org.br/editorias/podcast/>

<https://medium.com/@chicomontenegro/qual-a-diferen%C3%A7a-entre-seguir-seus-interesses-e-encontrar-sua-paix%C3%A3o-18a776ae27e>

<https://www.significados.com.br/>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

Abordar como o entusiasmo e a motivação podem melhorar o desempenho nas atividades cotidianas.



Palavras-chave

Entusiasmo; motivação; atividades cotidianas.



Ampliando as aprendizagens

Professor(a), vamos dar início a esta aula definindo entusiasmo. Pergunte aos(as) estudantes como eles(as) compreendem esse termo. Se for preciso, ajude-os(as) com a definição do Dicio – Dicionário Online de Português: **entusiasmo** pode ser compreendido como “Ardor que impulsiona alguém a fazer algo; [...] Admiração [...]”.

Continue dialogando com eles(as): vimos até aqui o quanto o entusiasmo é contagiante. Quando estamos entusiasmados(as) com algo, seja um projeto na escola, uma atividade de lazer ou mesmo tarefas do dia a dia, esse entusiasmo tende a se espalhar para outras áreas da nossa vida, alcançando quem está ao nosso redor. Pessoas entusiasmadas sentem prazer ao realizar suas tarefas e têm alegria e satisfação que as impulsionam. O entusiasmo nos dá a energia necessária para encarar as dificuldades que porventura aparecem em nossos caminhos com atitude confiante. Por exemplo, um(a) estudante entusiasmado(a) é mais propenso a buscar soluções criativas para problemas, a colaborar efetivamente com os(as) colegas e a manter-se motivado mesmo diante de obstáculos.

Mas de onde vem o entusiasmo? Reflita com a turma: o entusiasmo é uma força interna, única para cada indivíduo, pois o que te entusiasma pode não entusiasmar o outro. Entusiasmo e motivação são forças que podem transformar o desempenho nas atividades cotidianas, uma vez que, à medida que o seu entusiasmo cresce, a sua motivação aumenta, contribuindo para sentimentos positivos, como felicidade. Assim, é importante que os(as) estudantes compreendam que, ao executarmos nossas tarefas diárias com uma atitude positiva e um senso de propósito, experimentamos um nível maior de bem-estar e realização.

Assim, professor(a), o impacto do entusiasmo no desempenho é muito evidente. Na escola, estudantes motivados(as) são mais focados(as), criativos(as) e compro-

metidos(as). Eles(as) têm menor probabilidade de interromper ou desistir de seus sonhos e objetivos, porque encontram significado e prazer no que fazem. Também podem apresentar melhores resultados, pois estão mais engajados(as) e interessados(as) no aprendizado e mais aptos a enfrentar e superar desafios.



Vamos registrar

Professor(a), proponha, agora, a atividade a seguir para os(as) estudantes. Para a sua realização, serão necessários alguns itens para serem “vendidos”. Você poderá utilizar os próprios materiais dos(as) estudantes ou levar alguns itens de casa para animar a dinâmica. Entre esses itens, alguns devem ser desanimadores, como um pé de meia sem par, um lápis bastante gasto, um caderno com folhas amassadas, um calendário do ano anterior, dentre outros. Também será necessário ter outros mais interessantes, como um celular, um fone de ouvido, um agasalho legal, uma caixa de chocolates, dentre outros. Você poderá solicitar voluntários(as) para serem os(as) vendedores(as) ou poderá você mesmo(a) ser o(a) vendedor(a).

Para contextualizar a tarefa, o(a) vendedor(a) deverá ser apresentado(a) para a turma como uma pessoa que viaja pelo mundo em busca de novidades e traz oportunidades únicas que podem ser compradas por preços muito justos. Você deve orientar que cada estudante tenha apenas 10 talentos (que será o nome da moeda imaginária da turma). Os itens deverão ser vendidos por no máximo 10 talentos.

O vendedor deverá anunciar cada item como se fosse o melhor de todos e apresentar grandes vantagens para quem adquiri-los (mesmo assim, os itens desinteressantes terão valores mínimos e os itens interessantes, valores altos).

A ideia da atividade é que o(a) vendedor(a) consiga vender os itens desinteressantes cativando a todos(a) com seu entusiasmo. Por isso, talvez o melhor seja que você mesmo(a), professor(a), seja o(a) primeiro(a) vendedor(a), para servir de exemplo. Isso demonstra como o entusiasmo contagia outras pessoas e o ambiente.

Na segunda parte da atividade, serão necessárias canetinhas coloridas e uma cartolina. Vocês deverão produzir um cartaz com o título: *O que me entusiasma*. Cada estudante irá registrar algo que o(a) entusiasma. Pode ser uma música, uma pessoa, um lugar, um hobby, uma emoção, dentre outros.

Após concluírem a execução do cartaz, afixe-o em um local visível e promova uma reflexão sobre como o entusiasmo pode ser diferente para cada um(a).

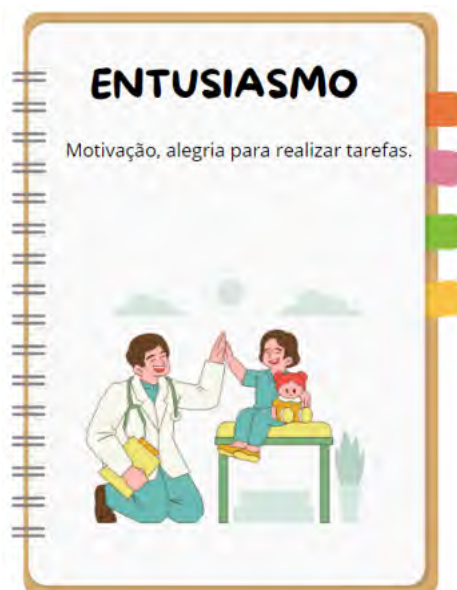


O que aprendi

Agora, os(as) estudantes irão criar um conceito ilustrado, de acordo com o que aprenderam na aula de hoje. Solicite que eles(a) realizem no caderno a proposta a seguir:

- Como você definiria entusiasmo? Crie uma resposta por escrito e ilustre-a.

Depois, peça que alguns(mas) estudantes leiam seus conceitos e façam juntos(as) uma reflexão sobre os conceitos apresentados por eles(as). Para inspirá-los(as), você pode apresentar o exemplo ao lado:



Referências

<https://www.dicio.com.br/entusiasmo/>

<https://intercom.help/tech-fit/pt-BR/articles/3783545-de-onde-vem-o-entusiasmo>

<https://ofuturodascoisas.com/a-aprendizagem-como-paixao-compartilhada-entusiasmo-criatividade-e-design/>

▶▶▶ AULA 3 ◀◀◀



Descrição da aula

Reflexão sobre a importância de encontrar significado e motivação naquilo que fazemos diariamente.



Palavras-chave

Motivação; significado.



Ampliando as aprendizagens

Quando compreendemos a razão por trás das coisas que fazemos, seja nos estudos ou nas atividades pessoais, encontramos propósito e, quando não encontramos, temos mais condições de mudar de rota. Encontrar significado no que fazemos envolve identificar a razão de nossas ações. Em um mundo cada vez mais acelerado e imediatista, é muito importante que nossas atividades cotidianas não sejam apenas tarefas a serem cumpridas, mas que tenham um propósito que nos impulse e motive.

Dialogue com a turma: ter entusiasmo por aquilo que fazemos traz inúmeros benefícios. Os resultados de uma pesquisa realizada em 2019 pela Universidade da Califórnia, em San Diego (EUA), revelam que a presença e a busca por um propósito na vida têm efeitos significativos na saúde e no bem-estar. De acordo com os pesquisadores, procurar por esse significado vai muito além de uma questão filosófica, abrangendo também a saúde física e psicológica. A partir disso, podemos pensar que pessoas que encontram significado em suas atividades diárias tendem a ter uma vida mais equilibrada e gratificante.

Portanto, é muito importante que saibamos buscar entusiasmo no que fazemos, mesmo que seja necessário ajustar o nosso foco, redefinir objetivos e descobrir novos interesses. Questione os(as) estudantes: eles(as) têm se empenhado nisso?



Vamos registrar

Professor(a), para melhor compreensão dos(as) estudantes sobre essa temática, sugerimos a exibição do vídeo *O menino do meio da ponte*, disponível para acesso por meio do link <https://www.youtube.com/watch?v=bhrxz6kq7qA>. O vídeo apresenta uma mensagem muito pertinente ao tema de nossa aula. Quando o vídeo chegar a 1 minuto e 17 segundos, dê uma pausa na exibição e instigue a turma com algumas perguntas como:

- Por que será que as outras pessoas desistem da travessia a partir desse ponto?
- O que vocês acham que há depois desse ponto?
- Vocês acham que ele deve seguir em frente ou voltar, como as pessoas que ele encontrou no caminho?

Permita que eles explorem as possibilidades e, após algumas respostas, dê sequência à apresentação do vídeo para que eles(as) descubram o que há do meio da ponte em diante.

Após concluir a exibição, reflita com a turma sobre o que impedia as pessoas de atravessarem o obstáculo na ponte. Explique que podemos entender a ponte como uma metáfora para a vida, que tem obstáculos, dificuldades, tempestades e momentos desanimadores, mas que não devemos deixar de buscar nossos objetivos. Quando encontramos significados nas nossas ações diárias e temos motivação e determinação, somos impelidos a não desistir. Evidencie que as dificuldades fazem parte do caminho, mas não devem ser limitadoras.

Na sequência, peça que cada um(a) se imagine nessa mesma ponte, que pode ter mais ou menos obstáculos. Solicite que eles(as) registrem em seus cadernos um ou dois parágrafos sobre qual(is) seria(m) seu(s) próprio(s) propósito(s), como fariam para “saltar” por cima deles e o que esperam encontrar depois do meio da ponte.

Ao final, pergunte quem gostaria de compartilhar seu registro com a turma. Incentive que os(as) colegas aplaudam os relatos uns(mas) dos(as) outros(as).



O que aprendi

Convide os(as) estudantes para uma reflexão coletiva. Faça no quadro três colunas. Na primeira coluna, escreva “Fazer um intercâmbio”, na segunda, “Participar da final dos Jogos na Rede” e na terceira, “Ser aprovado(a) em todos os componentes curriculares”.

Informe aos(às) estudantes que, juntos(as), eles(as) irão completar as colunas, pensando em quais são as principais motivações para alcançar cada um desses e os possíveis obstáculos.



Referências

<https://veja.abril.com.br/ciencia/estudo-indica-que-achar-um-sentido-para-a-vida-leva-a-uma-vida-saudavel>

<https://www.youtube.com/watch?v=bhrxz6kq7qA>

<https://www.agendor.com.br/blog/automotivacao-tenicas/>

<https://rafaelcarvalho.tv/descubriendo-sua-paixao-e-encontrando-mais-proposito-na-vida-como-saber-o-que-eu-gosto-de-fazer/>



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

PROTAGONISMO SOCIAL E CIDADANIA ATIVA

▶▶▶ 3º TRIMESTRE ◀◀◀





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

PROTAGONISMO SOCIAL E CIDADANIA ATIVA

▶▶▶ 3º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
3 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a conviver	Aprender a desenvolver interesse por conviver, se relacionar e se solidarizar com pessoas.	Protagonismo Social	Encorajar os(as) estudantes a se tornarem agentes ativos em suas comunidades.	Desenvolver habilidades de liderança e iniciativa para impactar positivamente a sociedade.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Apresentar o conceito de Protagonismo social, refletindo sobre o seu impacto na comunidade.



Palavras-chave

Protagonismo social comunidade.



Contextualização

Professor(a), para dar início à temática desta aula, vamos apresentar o conceito de Protagonismo social. Para contextualizar, precisamos entender o que significa ser protagonista. De acordo com o Dicionário Online de Português (<https://www.dicio.com.br/protagonismo/>), **protagonismo** é a qualidade da pessoa que se destaca em qualquer situação e acontecimento.

Mas o que significa ser *protagonista social*? **Protagonismo social**, de acordo com a Organização da Sociedade Civil de Interesse Público, é a capacidade de atuação de indivíduos ou grupos, decorrente do autoconhecimento, de competências técnicas e de habilidades sociais, que são capazes de promover mudanças decisivas na vida pessoal e na realidade dos territórios onde estão inseridos.

Para ampliar ainda mais a nossa compreensão sobre o termo, exploramos a definição de **comunidade**, que, de acordo com a Enciclopédia Significados, é um agrupamento de pessoas que vivem dentro de uma mesma área geográfica, rural ou ur-

bana, unidas por interesses comuns e que participam das condições gerais de vida.



Vamos conversar

Com base na contextualização acima, inicie com os(as) estudantes um diálogo sobre o que é ser protagonista social dentro das comunidades. Esse é o momento de estabelecer com eles(as) um momento de reflexão sobre a comunidade do entorno e aquelas nas quais estão inseridos. Você pode falar sobre projetos sociais que impactaram diversas sociedades.

Um bom exemplo a ser dado é o do jovem que levou luz para uma comunidade carente usando garrafas pet. Em <https://eccaplan.com.br/blog/2016/07/12/jovem-leva-luz-para-comunidades-pobres-com-garrafas-pet/>, temos a história do Vitor Belota Gomes, de 17 anos, que, durante um intercâmbio em Nairóbi, Quênia, observou a falta de eletricidade em muitas casas e escolas. Inspirado pelo trabalho da ong Liter of Light, que usa garrafas pet com água e alvejante para iluminar ambientes pela refração da luz solar, Vitor fundou a ong *Litro de Luz no Brasil*. Enfrentando resistência inicial, ele redirecionou o foco da ong para a iluminação pública, desenvolvendo postes de PVC com placas fotovoltaicas e baterias que alimentam lâmpadas LED. O projeto foi implementado em diversas cidades brasileiras, ampliando o acesso à luz e fortalecendo a cidadania de milhares de pessoas.



Vamos explorar

Nesse momento, faça a exibição do vídeo sobre a experiência vivida por *Vitor Belota Gomes* em <https://www.youtube.com/watch?v=KriFkAx2QAI>. Esse vídeo mostra as experiências vivenciadas pelo jovem e pela equipe que trabalha com ele hoje.

É importante destacar junto aos(as) estudantes a importância das atitudes, iniciativas e reflexões ocorridas no processo de desenvolvimento desse protagonismo social. Professor(a), procure reiterar como as ações impactaram e ainda impactam as vidas das comunidades em que o projeto foi desenvolvido.



Vamos registrar

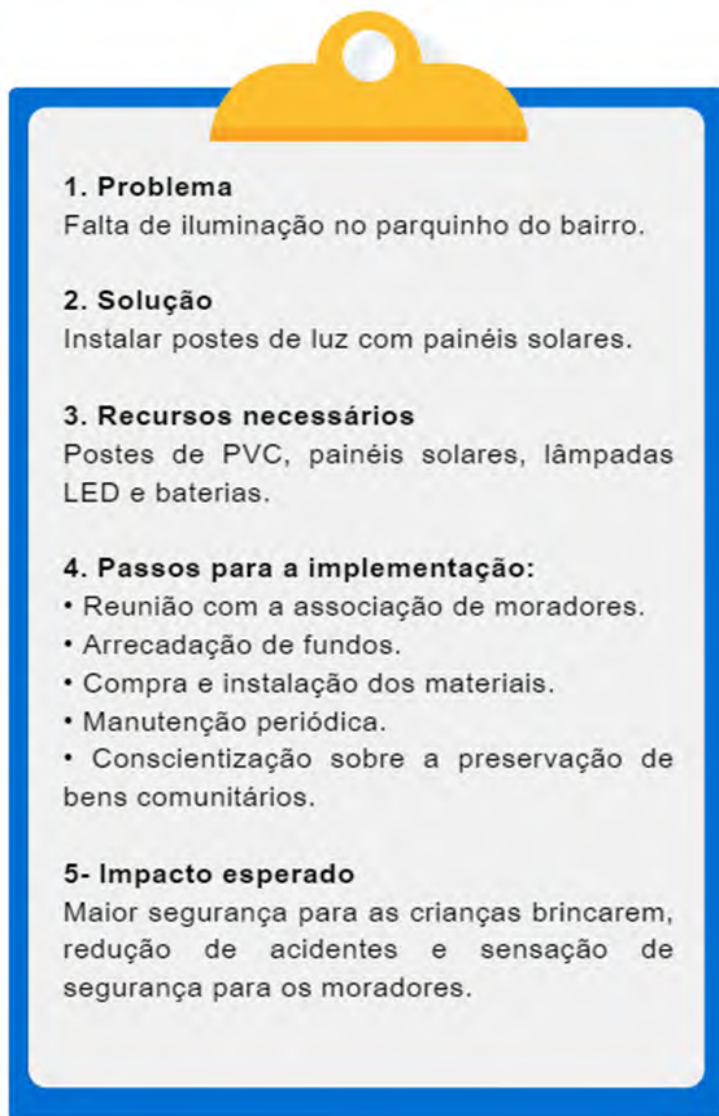
É importante, professor(a), que você proponha e valorize um momento para que os(as) estudantes possam registrar suas reflexões e ideias sobre protagonismo social, pensando em pessoas que têm contribuído com suas comunidades e em como eles(as) mesmos(as) podem fazer isso. Peça a eles(as) que escrevam em seus cadernos uma reflexão sobre o que significa ser um protagonista social.

Após esse momento de reflexão, divida a turma em pequenos grupos e peça que compartilhem suas reflexões pessoais com os(as) colegas. Em seguida, cada grupo deverá escolher uma reflexão que achou mais inspiradora para que todo o grupo desenvolva um plano de ação. Esse plano de ação deverá ser um pequeno projeto social que poderia ser implementado na escola ou na comunidade com base na ideia pensada pelo grupo.

Para montar o plano de ação com o projeto social, os seguintes pontos devem ser considerados:

1. O problema a ser resolvido.
2. A solução proposta.
3. Recursos necessários.
4. Passos para a implementação.
5. Impacto esperado.

Para ilustrar, apresentamos um exemplo de plano de ação que pode ser criado pelos(as) estudantes:



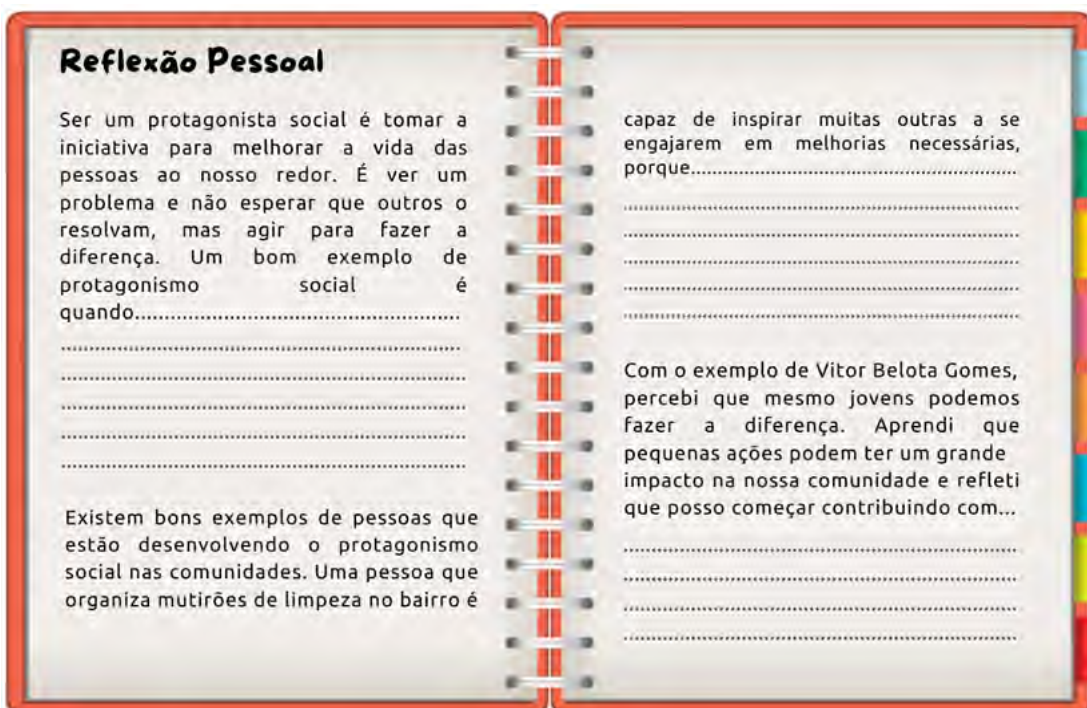
Após a construção desse projeto social, cada grupo deverá apresentar o seu plano de ação para a turma. Ao final das apresentações, professor(a), oriente a turma para que juntos(as) vocês elaborem uma síntese das ideias e dos planos discutidos, selecionando um(a) voluntário(a) para ser o(a) redator(a) da turma e registrar essa síntese em uma cartolina ou em algum outro formato de documento coletivo, que possa ficar visível para todos(as). Esse registro deve destacar as principais preocupações dos(as) estudantes com o seu entorno, valorizando as diferentes preocupações manifestadas pela turma e destacando como o protagonismo social pode começar com ações simples.



O que aprendi

Na aula de hoje, avançamos muito na direção de novos conhecimentos sobre protagonismo social. Para consolidar as aprendizagens, sugerimos um momento de escrita um pouco diferente. Para essa prática, passe no quadro a tarefa abaixo e peça que os(as) estudantes a executem nos cadernos. O objetivo desta atividade é levar os(as) estudantes a escreverem uma breve conclusão sobre o que aprenderam durante a aula e como se sentem em relação ao protagonismo social, explicitando como planejam aplicar essas lições em suas vidas.

Para isso, eles(as) terão que completar o texto a seguir com as suas próprias reflexões:



Professor, essa atividade ajudará os(as) estudantes a entenderem e valorizarem o papel do protagonismo social, além de incentivá-los(as) a pensar em maneiras práticas de contribuir para o bem-estar das pessoas e do local em que vivem, o que beneficia o seu próprio bem-estar.



Referências

<https://eccaplan.com.br/blog/2016/07/12/jovem-leva-luz-para-comunidades-pobres-com-garrafas-pet/>
<https://www.youtube.com/watch?v=KriFkAx2QAI>
<https://fundacaoalphaville.org.br/nossa-essencia/>
<https://fundacaoalphaville.org.br/na-pratica-protagonismo-social/>
https://eccaplan.com.br/neutralizacao_carbono/entenda-a-neutralizacao
<https://brasilecola.uol.com.br/>
<https://www.dicio.com.br/protagonismo/>
<https://eccaplan.com.br/blog/2016/07/12/jovem-leva-luz-para-comunidades-pobres-com-garrafas-pet/>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

Refletir sobre a importância da liderança e do encorajamento na tomada de iniciativa em projetos sociais.



Palavras-chave

Liderança; encorajamento; iniciativa; projetos sociais; motivação.



Ampliando as aprendizagens

Professor(a), nesta aula, vamos refletir sobre a importância da liderança na tomada de iniciativa em projetos sociais. Discutiremos sobre como a liderança é essencial para as transformações de que o mundo precisa. Utilizaremos, para esse entendimento, exemplos reais de projetos sociais bem-sucedidos, a fim de ilustrar esses conceitos e promover a discussão entre os(as) estudantes.

Para o desenvolvimento dessa temática, orientamos que sejam revisitados alguns conceitos que foram trabalhados em sequências didáticas anteriores, como resiliência (Sequência didática 1, aula 1 do 1º trimestre) e motivação (Sequência didática 1, aula 3 do 3º trimestre) para reiterar o entendimento desses termos, que serão a base para a compreensão de novos conceitos.

Dando continuidade às aprendizagens, vamos falar de **liderança** e evidenciar sua importância. Para entendermos a definição de liderança, vamos começar refletindo sobre a pergunta: *O que faz de alguém um líder?* Há algumas características que são muito pertinentes à atuação de liderança, como percepção, empatia, comunicação e capacidade de tomar decisões. Entre líderes sociais inspiradores, podemos citar Nelson Mandela, Malala Yousafzai, entre muitos outros. Grandes líderes são capazes de conduzir situações de forma consciente, sensata e eficaz.

Assim, a liderança está associada à ação, atitude e responsabilidade, elementos imprescindíveis à condução de situações e de pessoas.

Você pode refletir com os(as) estudantes:

- Quem vocês identificam como um grande líder em seus ambientes de convívio?
- Vocês são ou já foram líderes em alguma situação? Se sim, como foi a experiência?
- É fácil ser um líder? Por quê?



Vamos registrar

Professor(a), agora, leia com os(as) estudantes as afirmações a seguir e solicite que eles(as) escrevam em seus cadernos as suas impressões sobre elas.

- A liderança exige coerência, isto é, minhas atitudes precisam estar alinhadas ao meu discurso.
- A liderança exige franqueza, isto é, eu preciso comunicar minhas intenções e falar abertamente sobre minhas limitações e preocupações.

Eles(as) devem escrever como se veem em algumas situações e identificar se suas atitudes cotidianas refletem características de um líder. É importante que, antes de dar início à atividade, você esclareça que nem todas as pessoas se identificam com a liderança e que isso não é um problema, pois cada um(a) pode e deve contribuir à sua maneira para a coletividade. O importante é sempre valorizar suas características pessoais e extrair delas as suas potencialidades.

Após os registros, peça voluntários(as) para compartilharem suas reflexões com os(as) colegas. Reitere a ideia de que bons(baixas) líderes devem desenvolver bons valores e boas atitudes, incentivando seu grupo a exercer ações positivas.



O que aprendi

Para consolidar o que os(as) estudantes aprenderem sobre liderança, aplique o questionário abaixo. Você também pode usar ferramentas como o site www.wordwal.net para criar questionários interativos.

1- Um bom líder:

- a- Não promete o que não pode cumprir e faz questão de alinhar as expectativas.
- b- Deixa sempre a conversa mais difícil para o dia seguinte.
- c- Fala uma coisa, mas não pratica.
- d- Não precisa cumprir com suas próprias obrigações.

2- São características de um bom líder:

- a- Empatia, comunicação e vontade de comemorar.
- b- Empatia, comunicação e falta de capacidade de tomar decisões.
- c- Empatia, comunicação e capacidade de tomar decisões.
- d- Empatia, dificuldade de comunicação e capacidade de adiar tarefas.

3- Liderança é um termo que deve ser associado a:

- a- Um cargo ou posição.
- b- Chefia e regras.
- c- Atitude e responsabilidade.
- d- Maior responsabilidade e pouca paciência.

4- Um líder atento deve:

- a- Saber tudo.
- b- Inspirar e influenciar positivamente.
- c- Brigar com todo mundo.
- d- Ficar sempre calado e não opinar.



Ao final da aula, corrija com eles(as), fazendo as reflexões necessárias:

- 1- a
- 2- c
- 3- c
- 4- b



Referências

<https://eccaplan.com.br/blog/2016/07/12/jovem-leva-luz-para-comunidades-pobres-com-garrafas-pet/>
<https://www.youtube.com/watch?v=KriFkAx2QAI>
<https://fundacaoalphaville.org.br/nossa-essencia/>
<https://fundacaoalphaville.org.br/na-pratica-protagonismo-social/>
https://eccaplan.com.br/neutralizacao_carbono/entenda-a-neutralizacao
<https://brasile scola.uol.com.br/>
<https://www.dicio.com.br/protagonismo/>
<https://eccaplan.com.br/blog/2016/07/12/jovem-leva-luz-para-comunidades-pobres-com-garrafas-pet/>

▶▶▶ AULA 3 ◀◀◀



Descrição da aula

Orientar os(as) estudantes na criação de sugestões de projetos que tenham um impacto positivo na comunidade escolar.



Palavras-chave

Projetos; Comunidade escolar; Liderança; Pesquisa.



Ampliando as aprendizagens

Desenvolver iniciativas que tenham um efeito positivo na comunidade escolar deve

ser visto como ponto de partida para a promoção de espaços de aprendizagem mais acolhedores e eficazes. Para isso, é importante que você, professor(a), tenha um olhar cuidadoso ao orientar os(as) estudantes na criação de projetos que possam de fato impactar na qualidade do convívio, na melhoria da aprendizagem e sobretudo na garantia de ambientes saudáveis. Orientar os(as) estudantes na elaboração e execução de projetos desenvolve suas habilidades de liderança e de planejamento, além de promover um senso de responsabilidade e pertencimento ao espaço escolar.

Uma estratégia eficaz para o ponto de partida de um projeto que possa impactar a comunidade escolar, principalmente na escola, é começar por uma pesquisa de campo, que pode ser realizada pelos(as) próprios(as) estudantes para entender as necessidades e anseios das pessoas que convivem nesse espaço. Além disso, é importante identificar os principais problemas e, também, as potencialidades que podem servir como referência para possíveis projetos. As pesquisas de campo podem ser realizadas por meio de entrevistas, questionários ou observação direta.

Após a aplicação e a identificação dos dados escolares colhidos na pesquisa, os(as) estudantes devem mapear as informações obtidas junto à comunidade escolar e, assim, compreender e elencar as prioridades. É importante que nessa etapa você explique que muitos dos problemas identificados não estarão sob a gerência dos(as) estudantes. Oriente a turma a manter seu foco em problemas nos quais possam atuar como agentes de transformação.

Definidos os problemas, é importante estabelecer objetivos mensuráveis, para só então pensar e planejar ações necessárias para atingir os objetivos, incluindo recursos, cronograma e divisão de tarefas entre os(as) estudantes.

Vale incentivar a criação de projetos que tenham um impacto duradouro e possam ser mantidos ao longo do tempo, como a criação de comissões ou clubes escolares que tenham capacidade de formar parcerias com outras organizações estudantis ou clubes para recrutar e motivar novos(as) estudantes, professores(as) e funcionários(as) como apoiadores do projeto. Algumas estratégias para divulgar o projeto e engajar a comunidade escolar também são importantes para manter um projeto ativo, incluindo boletins informativos produzidos pelos(as) próprios(as) estudantes e movimentação das redes sociais da escola com o auxílio deles(as).



Vamos registrar

Agora, professor(a), para registrar os aprendizados, os(as) estudantes irão criar um esboço detalhado de um projeto escolar. Eles(as) trabalharão em grupos de até 5 componentes para identificar uma necessidade da escola, definir objetivos e planejar ações. Cada grupo apresentará seu projeto para a turma e, se possível, para um painel de professores(as) e equipe gestora da escola, destacando quais seriam os impactos positivos do projeto na comunidade escolar e como planejam envolver todos os membros da escola.

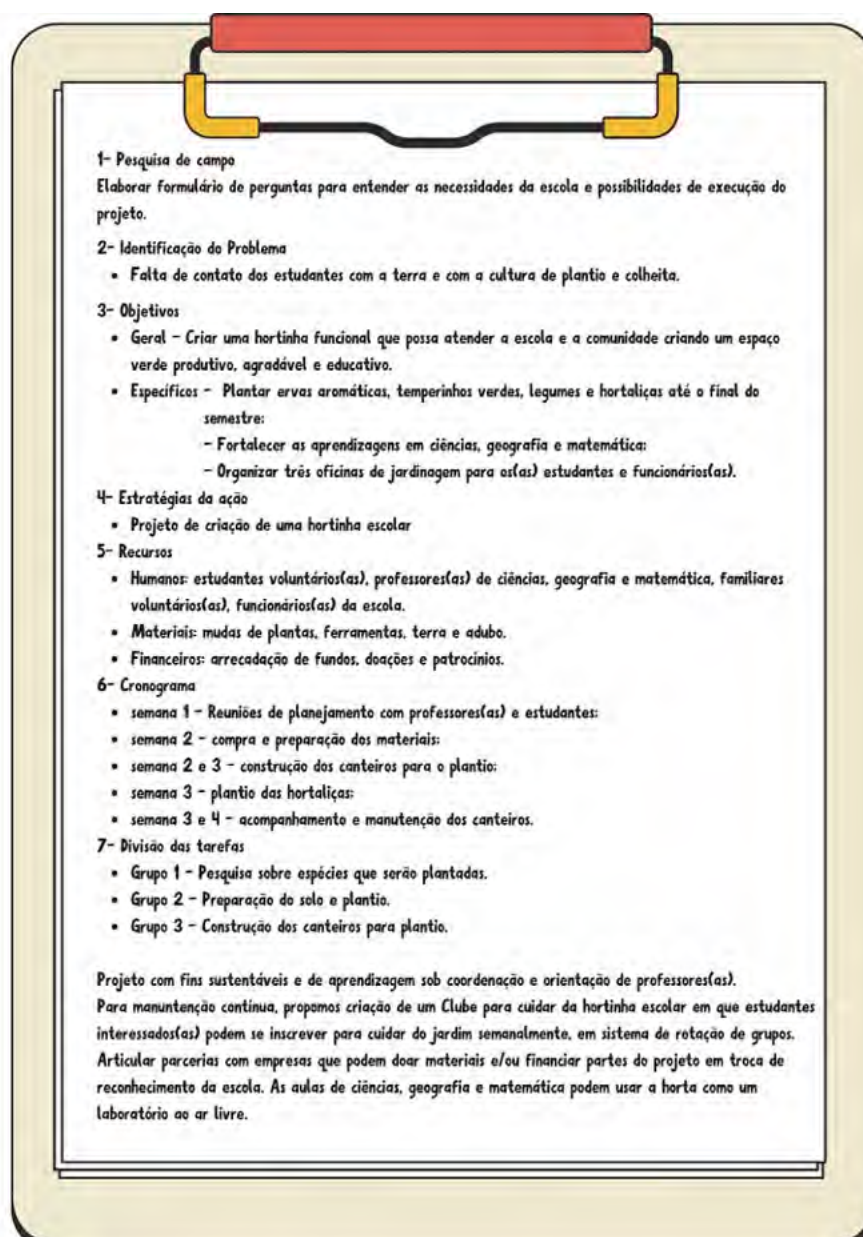
Registre no quadro o passo a passo necessário para elaborar um Projeto:

Passo a passo para a elaboração do projeto

- 1- Pesquisa de campo (entrevista, questionário, conversas em grupos e observação).
- 2- Identificação do problema.
- 3- Definição dos objetivos (geral e específicos).
- 4- Estratégias de ação.
- 5- Recursos (humanos, financeiros e materiais).
- 6- Cronograma de execução.
- 7- Divisão das tarefas.

Também é importante que os(as) estudantes pensem em projetos que tenham o compromisso com a sustentabilidade e que possam ser mantidos por um longo tempo, envolvendo a participação ativa de membros da comunidade escolar e promovendo a educação ambiental ou a recomposição de aprendizagens não consolidadas, por exemplo.

Para facilitar a compreensão dos(as) estudantes e ilustrar o passo a passo descrito acima, trazemos um modelo de projeto que você apresentar como exemplo:



Esse exemplo ilustra como cada aspecto do planejamento de projetos pode ser detalhado e estruturado para garantir clareza, eficiência e sustentabilidade. Durante a elaboração, incentive sempre o protagonismo e a tomada de decisões baseada no diálogo e na liderança.



O que aprendi

Incentive toda a escola a se envolver com os projetos pensados pelos(as) estudantes. Acolha suas ideias e oriente-os(as) para que sejam exequíveis.



Referências

<https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>
<https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/construindo-uma-horta-na-escola.htm>
<https://eccaplan.com.br/blog/2016/07/12/jovem-leva-luz-para-comunidades-pobres-com-garrafas-pet/>
<https://www.youtube.com/watch?v=KriFkAx2QAI>
<https://fundacaoalphaville.org.br/nossa-essencia/>
<https://fundacaoalphaville.org.br/na-pratica-protagonismo-social/>
https://eccaplan.com.br/neutralizacao_carbono/entenda-a-neutralizacao
<https://brasilecola.uol.com.br/>
<https://www.dicio.com.br/protagonismo/>
<https://eccaplan.com.br/blog/2016/07/12/jovem-leva-luz-para-comunidades-pobres-com-garrafas-pet/>



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

TRANSFORMANDO SONHOS EM AÇÃO

▶▶▶ 3º TRIMESTRE ◀◀◀





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

TRANSFORMANDO SONHOS EM AÇÃO

▶▶▶ 3º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
2 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a fazer	Protagonismo	Entusiasmo	Motivar os(as) estudantes a transformarem seus sonhos e ideais em ações concretas.	Fornecer ferramentas e estratégias para colocar em prática planos e sonhos.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Estratégias e técnicas de planejamento para transformar sonhos e ideias em planos realizáveis.

Professor(a), nesta aula, os(as) estudantes aprenderão sobre estratégias e técnicas de planejamento essenciais para transformar sonhos e ideias em planos concretos e alcançáveis. A aula tem como objetivo principal desenvolver a competência socioemocional de entusiasmo, que é fundamental para manter a motivação e a perseverança ao longo da jornada de realização de sonhos.



Palavras-chave

Sonhos; planejamento; entusiasmo.



Contextualização

Professor(a), para tornar os conceitos mais simples e aplicáveis ao cotidiano dos(as) estudantes, a aula será conduzida por meio de um estudo de caso real, que ajudará a exemplificar os passos necessários para planejar e alcançar um objetivo. Essa abordagem prática permitirá que a turma entenda como aplicar as estratégias que serão discutidas na aula de hoje em suas próprias vidas.

Apresente essa história envolvente sobre um jovem que tinha um sonho e, por meio de planejamento e entusiasmo, conseguiu transformá-lo em realidade. Escolhamos uma figura pública que os(as) estudantes têm facilidade de reconhecer e com a qual podem se identificar. Essa história servirá como um exemplo concreto e

motivador, mostrando que, com dedicação e planejamento, os sonhos podem se tornar realizáveis. Caso queira, você poderá utilizar como exemplo outras figuras que despertem o interesse deles(as).

A história de Rebeca Andrade



Foto: Laurence Griffiths e Jamie Squire/Getty Images

Resiliência e perseverança mal descrevem a trajetória de Rebeca Andrade no mundo da Ginástica Artística. Sua história é de determinação inabalável, marcada por um número impressionante de medalhas e Campeonatos Mundiais, todos conquistados ao superar três lesões devastadoras do LCA. Apesar de enfrentar contratemplos que teriam paralisado muitas carreiras, o espírito inabalável de Andrade impulsionou-a ao topo da glória da ginástica.

O período de dificuldade de Andrade começou com sua primeira lesão no Ligamento Cruzado Anterior (LCA) em 2015, forçando-a a perder o Campeonato Mundial daquele ano. No entanto, ela se recuperou em 2016 e foi fundamental para ajudar o Brasil garantir a classificação Olímpica.

O ano de 2017 foi uma grande promessa para ela como uma das principais candidatas à medalha geral no Campeonato Mundial. Tragicamente,

ela sofreu uma segunda lesão no LCA em Montreal, forçando-a a desistir da competição.

Em 2018, apesar de ainda estar em recuperação, voltou às competições. No entanto, sua jornada enfrentou outro revés no ano seguinte, quando sofreu uma terceira lesão no LCA do mesmo joelho durante sua rotina de solo nos Nacionais Brasileiros. Apesar de necessitar de cirurgias reconstrutivas nas três ocasiões, ela permaneceu determinada e resoluta, recusando-se a desistir.

“Já superei muitas coisas e cada vez que superei algo difícil fiquei mais determinada a voltar; Queria vencer ainda mais”, disse Andrade ao Olympics.com em outubro de 2019. “E acredito que não será diferente”. “O mais difícil é quando você tem que voltar a praticar porque acaba sentindo um pouco de dor a mais. Como foi a terceira vez que isso aconteceu, tive um pouco mais de consciência corporal e também conheci um pouco mais sobre o processo dessa reabilitação”, explicou. “Então não foi tão pesado, tão difícil voltar a fazer as coisas. Agora está tudo bem.”

O notável legado de conquistas de Rebeca Andrade

Nos Jogos Olímpicos de 2020, realizados em Tóquio, Andrade fez história ao conquistar a medalha de ouro no salto e garantir a prata na competição individual geral. Ela se tornou a primeira ginasta brasileira a conquistar uma medalha em Jogos Olímpicos.

Andrade alcançou inúmeros feitos impressionantes, não apenas nos Jogos Olímpicos, mas também nos Campeonatos Mundiais. Em 2021, a craque brasileira conquistou uma medalha de ouro e uma de prata. No ano seguinte, em 2022, conquistou mais uma medalha de ouro e uma de bronze. No Campeonato Mundial de 2023, ela ganhou uma medalha de ouro, três medalhas de prata e uma medalha de bronze.

O Campeonato Pan-Americano também viu o domínio de Andrade com uma medalha de prata em 2018 e dois ouros em 2021.

Os primeiros anos de Rebeca Andrade e a jornada inspiradora na ginástica artística

A incrível jornada de Andrade começou na periferia de Guarulhos, em São Paulo. Ela foi criada pela mãe, Rosa, que sozinha criou oito filhos em uma casa de um cômodo (o banheiro ficava do lado de fora). Por incentivo de uma tia, Rebeca entrou na ginástica aos quatro anos, em um projeto da Secretaria de Esportes de Guarulhos, no ginásio Bonifácio Cardoso. Para chegar ao ginásio, Rebeca e o irmão, que era quem a levava, caminhavam a pé por muito tempo.

O talento excepcional de Andrade na ginástica foi reconhecido desde cedo. Seu trabalho incessante e sua dedicação a levaram ao Rio e ao Clube Flamengo, onde continua treinando até hoje.

Os sucessos de Rebeca não só transformaram a sua própria vida, mas também lhe permitiram causar um impacto significativo na sua família, incluindo a compra de um novo apartamento. Suas raízes são parte integrante de sua identidade, como fica evidente em sua rotina de solo ao som de 'Baile de Favela', em homenagem ao seu início.

Conquistas atuais

Nos Olimpíadas de Paris de 2024, Rebeca Andrade conquistou uma medalha de ouro, duas de prata e uma de bronze. Seu entusiasmo, sua persistência no planejamento de sua carreira e sua determinação pessoal ajudaram Rebeca a ser a maior medalhista olímpica da história do Brasil.

Texto adaptado. Disponível em: <https://olympics.com/pt/atletas/rebeca-andrade> . Acesso em: 17 jul. 2024.



Vamos conversar

Após apresentar a inspiradora história de Rebeca Andrade, é hora de envolver os(as) estudantes em uma discussão para aprofundar a compreensão e a reflexão sobre os elementos-chave que contribuíram para o sucesso da ginasta. Essa atividade ajudará os(as) estudantes a internalizarem as lições da história de vida da ginasta e a conectá-las com suas próprias experiências e sonhos.

Após apresentar a história, convide os(as) estudantes a refletirem sobre ela. Você pode fazer perguntas norteadoras e acrescentar breves intervenções para incentivá-los(as), como:

1- **O que vocês acharam da história de Rebeca Andrade?**

Incentive os(as) estudantes a compartilharem suas impressões gerais sobre a história. Peça para descreverem o que mais os(as) impactou ou inspirou na jornada de Rebeca. Anote no quadro as palavras ou frases mais impactantes que os(as) estudantes mencionarem, como “inspiradora”, “determinada” ou outras.

2- **Qual foi o papel do entusiasmo na jornada de Rebeca Andrade?**

Explique que o entusiasmo foi um fator determinante para manter Rebeca Andrade motivada, mesmo diante dos desafios socioeconômicos e relacionados à saúde da atleta. Pergunte aos(as) estudantes como o entusiasmo a motivou a prosseguir com sua carreira. Anote as respostas no quadro, destacando pontos como “motivação contínua” e “superação de obstáculos”.

Peça que os(as) estudantes citem partes específicas da história que podem inspirá-los(as) na busca pelos seus sonhos. Ao concluírem esses apontamentos, oriente que todos(as) observem os registros que você foi realizando no quadro. É importante que os(as) estudantes possam perceber que tanto o entusiasmo quanto o trabalho persistente foram fundamentais para transformar sonhos em realidade. Por fim, faça a última pergunta, cuja resposta, por enquanto, não precisará ser aprofundada:

3- **Vocês conseguem identificar algum sonho ou objetivo pessoal em que poderiam aplicar essas lições?**

Valide os sonhos que os(as) estudantes mencionarem, incentivando-os(as) a buscá-los(as).



Vamos explorar

Agora, os(as) estudantes irão trabalhar em pequenos grupos para elaborar e analisar diferentes textos. A atividade permitirá que eles(as) apliquem o que aprenderam sobre entusiasmo em contextos variados, promovendo uma compreensão mais profunda e prática dos conceitos discutidos.

Divida a turma em pequenos grupos de 4 ou 5 estudantes. Na primeira parte da atividade, os grupos deverão escolher uma pessoa na qual identifiquem o entusiasmo, a motivação e a determinação na sua trajetória para o sucesso. Oriente-os(as): o texto deve versar sobre uma pessoa cujo entusiasmo tenha contribuído para a realização de seus sonhos. Vocês podem fazer uma pesquisa juntos(as) para fortalecer a identificação dessas histórias. É importante que o texto apresente um breve histórico sobre a vida da pessoa escolhida, abordando as dificuldades enfrentadas e a indicação de como a pessoa realizou um bom planejamento a partir do entusiasmo por seus interesses, mantendo a motivação e alcançando o seu objetivo.

Na medida em que os grupos forem terminando a escrita dos textos, faça uma rápida avaliação das produções. Em seguida, distribua um texto diferente para cada grupo, assegurando-se de que não recebam os textos que produziram.

Cada grupo deve analisar o texto que recebeu e responder às seguintes perguntas:

1- **Qual era o sonho da pessoa do texto que você acabou de ler?**

Peça aos grupos que descrevam claramente qual era o objetivo ou o sonho do(a) protagonista do texto.

2- **Quais estratégias de planejamento foram utilizadas?**

Os grupos devem identificar as técnicas e as ferramentas de planejamento que foram aplicadas para transformar o sonho em um plano realizável.

3- **Como o entusiasmo contribuiu para o sucesso do plano?**

Discuta como o entusiasmo dessa pessoa ajudou a manter a motivação e a energia durante o processo.

4- **Quais obstáculos foram encontrados e como foram superados?**

Peça aos grupos que enumerem os desafios enfrentados e expliquem as estratégias utilizadas para superar esses obstáculos.

Os grupos devem preparar uma breve apresentação para compartilhar suas conclusões com a turma. Após cada apresentação, abra espaço para perguntas e discussões. Incentive os outros grupos a fazerem perguntas e a participarem ativamente das discussões.



Vamos registrar

Depois de discutirem e explorarem algumas estratégias de planejamento, evidenciando a importância do entusiasmo, é hora de os(as) estudantes aplicarem esses conceitos aos seus próprios sonhos e ideias.

Propomos, agora, uma atividade para ajudá-los(as) na consolidação dos conceitos discutidos. Oriente-os(as) a, individualmente, escreverem sobre um sonho ou uma ideia que têm, explicitando como podem transformá-lo(a) em um plano realizável.

Distribua o roteiro de perguntas abaixo para ajudar os(as) estudantes a estruturarem suas respostas de forma clara e organizada:

- ✓ Qual é o seu sonho ou ideia? Descreva de forma clara e detalhada o que você gostaria de realizar.
- ✓ Quais são os passos necessários para alcançar esse sonho? Divida seu objetivo em etapas menores e mais fáceis de organizar.

- ✓ De que tipo de ajuda ou recursos você precisará para alcançar seu sonho?
- ✓ Como o entusiasmo pode ajudar a manter o foco e a motivação ao longo do processo?
- ✓ Quais são os possíveis desafios que você pode enfrentar? Como pode superá-los?



O que aprendi

Finalize a aula com uma autoavaliação. Peça aos(às) estudantes para refletirem:

- ✓ O que vocês aprenderam sobre entusiasmo e planejamento?
- ✓ Como se sentem em relação ao seu próprio sonho ou ideia agora que sabem mais sobre como o entusiasmo e a persistência podem ajudá-los(as)?
- ✓ O que acham que precisam melhorar para alcançar seus objetivos?

Incentive a partilha de sonhos e a expressão de expectativas e emoções em relação a eles, fazendo as mediações necessárias.



Referências

<https://g4educacao.com/biografias/silvio-santos>

<https://www.terra.com.br/economia/meu-negocio/de-camelo-a-bilionario-conheca-trajetoria-de-silvio-santos,f79e6b9dc-f37a410VgnVCM4000009bcceb0aRCRD.html>

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

Discussão sobre como superar obstáculos e desafios no caminho para realizar sonhos.

Nesta aula, explore, com os(as) estudantes, estratégias para superar obstáculos e desafios que podem surgir no caminho para realizar seus sonhos e alcançar seus ideais. A aula será baseada em discussões interativas e atividades práticas, que reiteram a importância da resiliência e da determinação.



Palavras-chave

Resiliência; determinação; inspiração.



Ampliando as aprendizagens

Inicie a aula lembrando os principais pontos discutidos na aula anterior, sobre como o entusiasmo e as estratégias de planejamento desempenham um papel fundamental na jornada para transformar sonhos em realidade.

Divida a turma em grupos e forneça um estudo de caso para cada grupo. Explique que os grupos irão analisar estudos de caso reais de pessoas enfrentando desafios significativos enquanto tentam realizar seus sonhos. Forneça a cada grupo um dos estudos de caso a seguir:

ESTUDO DE CASO 1: NICK VUJICIC

Nick Vujicic nasceu sem braços e pernas, uma condição rara chamada síndrome de tetra-amelia. Desde muito jovem, enfrentou desafios imensos devido à sua deficiência física, incluindo bullying intenso e discriminação.



Nick teve que lidar com a falta de mobilidade e as barreiras sociais impostas por sua condição. A solidão e a depressão também foram obstáculos significativos. Com o apoio de sua família e uma fé profunda, Nick aprendeu a realizar muitas atividades cotidianas usando apenas seus pés. Ele se dedicou a inspirar outras pessoas através de palestras motivacionais e escreveu vários livros, incluindo o best-seller "Life Without Limits".

Hoje, Nick é um palestrante motivacional de renome mundial, espalhando uma mensagem de esperança e resiliência. Ele também é autor de vários livros e participa de documentários e programas de TV, impactando milhões de pessoas ao redor do mundo.

Disponível em

<https://listverse.com/2023/05/14/10-inspiring-stories-of-people-who-overcame-adversity/>

Acesso em 18.06.24

ESTUDO DE CASO 2: MALALA YOUSAFZAI

Malala Yousafzai, nascida no Paquistão, tornou-se conhecida por sua defesa da educação feminina desde jovem, desafiando as proibições da Talibã contra a escolarização de meninas.

Aos 15 anos, Malala foi alvo de um atentado do Talibã. Sua recuperação foi longa e cheia de desafios físicos e emocionais.

Mesmo após o atentado, Malala continuou sua campanha pela educação das meninas. Ela fundou o Fundo Malala, que promove a educação de meninas em todo o mundo, e escreveu um livro contando sua história.

Malala foi a mais jovem a receber o Prêmio Nobel da Paz em 2014. Sua persistência e coragem fizeram dela um símbolo global de resistência e defesa dos direitos das mulheres.

Disponível em

<https://listverse.com/2023/05/14/10-inspiring-stories-of-people-who-overcame-adversity/>

Acesso em 18.06.24



ESTUDO DE CASO 3: BETHANY HAMILTON

Bethany Hamilton, uma jovem surfista talentosa, perdeu o braço esquerdo aos 13 anos após um ataque de tubarão enquanto surfava no Havaí.

Perder um braço foi um golpe devastador para Bethany, tanto fisicamente quanto emocionalmente.



A recuperação e adaptação ao surfe com apenas um braço exigiram muito esforço e determinação.

Bethany voltou a surfar poucas semanas após o ataque. Ela desenvolveu técnicas adaptadas para surfar com um braço e continuou a competir em alto nível.

Bethany se tornou uma surfista profissional de sucesso e uma inspiração para milhões de pessoas. Sua autobiografia "Soul Surfer" foi transformada em um filme de sucesso. Ela também se dedica a causas de conservação dos tubarões e inspirou muitos com sua resiliência e paixão pelo surfe.

Disponível em

<https://listverse.com/2023/05/14/10-inspiring-stories-of-people-who-overcame-adversity/>

Acesso em 18.06.24

ESTUDO DE CASO 4: J.K. ROWLING

J.K. Rowling, autora da série Harry Potter, enfrentou uma infância difícil marcada pela pobreza, doenças familiares e um relacionamento abusivo. Como mãe solo, Rowling vivia de assistências sociais e lutava contra a depressão.



Ela enfrentou múltiplas rejeições de editoras antes de conseguir publicar seu primeiro livro.

Determinada a mudar sua vida, Rowling continuou escrevendo e persistiu apesar das dificuldades. Ela também buscou apoio psicológico e usou suas experiências de vida como inspiração para suas histórias.

A série Harry Potter tornou-se um fenômeno global, vendendo mais de 500 milhões de cópias e gerando adaptações cinematográficas de grande sucesso. Rowling também fundou a Lumos Foundation, que ajuda crianças desfavorecidas ao redor do mundo.

Disponível em

<https://listverse.com/2023/05/14/10-inspiring-stories-of-people-who-overcame-adversity/>

Acesso em 18.06.24

Após analisarem seus estudos de caso, cada grupo deverá responder às seguintes perguntas:

1. Qual era o sonho ou objetivo da pessoa do estudo de caso que você analisou?
2. Quais obstáculos essa pessoa enfrentou?
3. Quais estratégias foram usadas para superar esses obstáculos?
4. Como o entusiasmo e a determinação ajudaram nesse processo?

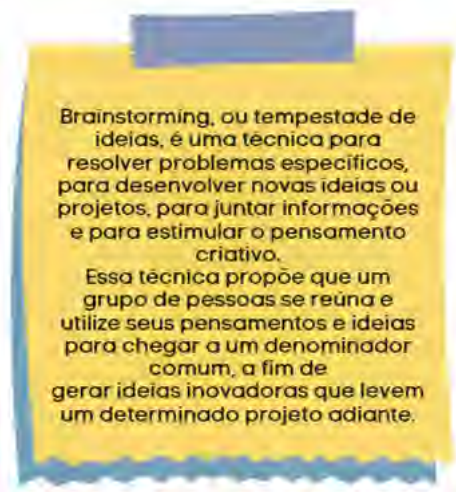
Incentive os grupos a responderem atentamente cada pergunta, analisando a situação de forma detalhada, explorando não apenas as ações tomadas, mas também os pensamentos e sentimentos envolvidos. Os(as) estudantes devem considerar o impacto emocional dos desafios, pensando em como a mentalidade otimista dos(as) envolvidos(as) influenciou suas atitudes.



Vamos registrar

Você pedirá aos(as) estudantes para pensarem em um desafio que já enfrentaram ao tentar realizar um sonho. Utilize uma técnica de visualização guiada para ajudá-los(as) a se lembrarem de detalhes específicos de seus desafios. Por exemplo, peça-lhes para fecharem os olhos e visualizarem a situação, sentindo as emoções envolvidas e identificando os obstáculos.

Antes de escreverem, conduza um breve *brainstorming* coletivo em que eles(as) possam compartilhar possíveis estratégias de superação de obstáculos. Registre as ideias no quadro para que todos(as) possam ver e se inspirar. Sugira que os(as) estudantes mantenham um diário de gratidão para registrarem pequenas vitórias e coisas pelas quais são gratos, ajudando a manter uma conduta assertiva e otimista.



Oriente-os(as) a escreverem individualmente, seguindo a seguinte orientação:

- 1- Descreva o seu sonho.
- 2- Explique a importância desse sonho e o que ele representa em sua vida.
- 3- Descreva o desafio que precisa ser superado para alcançá-lo.
- 4- Especifique métodos para lidar com a frustração e a desmotivação que porventura surjam, como exercícios físicos ou hobbies que tragam alegria.

Após a escrita, organize um círculo de compartilhamento em que os(as) estudantes, voluntariamente, possam ler para a turma o que escreveram. Isso promove empatia e aprendizado coletivo.

Termine a atividade com uma mensagem inspiradora, reforçando que cada desafio superado é um passo a mais em direção ao crescimento pessoal e à realização de sonhos. Lembre-os(as) de que a jornada é tão importante quanto o destino e que, juntos(as), vocês podem encontrar força e inspiração para alcançar seus objetivos pessoais e coletivos.



O que aprendi

Para encerrar a aula de hoje, solicite que os(as) estudantes reflitam sobre o que aprenderam:

1. O que vocês aprenderam sobre superação de obstáculos e desafios?
2. Como se sentem em relação aos seus próprios desafios agora que conversaram sobre estratégias de superação?
3. Vocês se sentem, agora, mais otimistas em relação aos próprios sonhos?

Os(as) estudantes podem escrever suas respostas e compartilhar algumas reflexões com a turma, se desejarem.



Referências

<https://www.significados.com.br/brainstorming/>

<https://www.minhavidacom.br/saude/tratamento/4008-mindfulness>

<https://listverse.com/2023/05/14/10-inspiring-stories-of-people-who-overcame-adversity/>

<https://www.docuSign.com/pt-br/blog/gestao-sustentavel>

<https://www.escoladnc.com.br/blog/estrategias-comprovadas-para-manter-a-motivacao-e-superar-obstaculos/>

<https://exercicios.mundoeducacao.uol.com.br/>

<https://exercicios.mundoeducacao.uol.com.br/exercicios-meio%20ambiente>



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

O PROTAGONISMO NA PRÁTICA

▶▶▶ 3º TRIMESTRE ◀◀◀





GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

O PROTAGONISMO NA PRÁTICA

▶▶▶ 3º TRIMESTRE ◀◀◀

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4 | 9º ANO

Quantidade de aulas	Eixo Temático	Pilar	Unidade temática	Competência socioemocional	Objetivo Geral	Objetivo Específico
2 Aulas	Sonhar e Planejar o Futuro	Aprender a fazer	Aprender a desenvolver interesse por conviver, se relacionar e se solidarizar com pessoas.	Protagonismo social	Encorajar os(as) estudantes a aplicarem seus conhecimentos e habilidades em situações reais.	Promover a aplicação prática do protagonismo social em projetos reais.

▶▶▶ AULA 1 ◀◀◀



Descrição da aula

Fomentar o desenvolvimento de habilidades sociais e de organização que estimulem o(a) estudante a aplicar suas ideias de forma criativa e produtiva, ampliando o senso de responsabilidade social e a capacidade de trabalhar em equipe.



Palavras-chave

Responsabilidade social; trabalho em equipe.



Contextualização

Não basta apenas sermos capazes de executar bem as tarefas e saber fazer as coisas. Para além disso, precisamos também aprender a conviver bem com os outros, a trabalhar em equipe e a nos organizar. Essas habilidades são muito importantes para termos sucesso nas relações que iremos estabelecer, seja na esfera pessoal ou na esfera profissional. Pensando nisso, hoje vamos descobrir como podemos ser capazes de usar nossas ideias de maneira mais criativa e produtiva, ao mesmo tempo em que nos tornamos mais responsáveis e mais aptos a desenvolvermos a habilidade de trabalhar em grupos.



Vamos conversar

Professor(a), inicie a aula com uma discussão aberta com os(as) estudantes sobre o que eles(as) entendem por **responsabilidade social** e **trabalho em equipe**. Algumas perguntas podem iniciar o seu diálogo:

- O que é responsabilidade social para você?
- Por que é importante trabalhar bem em equipe?
- Você costuma participar de projetos em grupo? Como se sente ao fazer isso?

Nesta seção, é sempre importante que você, professor(a), incentive a turma a se expressar, participando ativamente das discussões propostas. Para isso, é importante criar um ambiente acolhedor e inclusivo, em que todos(as) se sintam confortáveis para contribuir com suas ideias. Isso pode ser feito valorizando as contribuições de cada um(a) e incentivando os(as) estudantes a respeitarem e valorizarem também as contribuições de seus(suas) colegas.

Vislumbre sempre a ideia de que, quando os(as) estudantes se sentem parte ativa do processo educativo, seu entusiasmo e engajamento tendem a aumentar, criando um ciclo positivo de aprendizado e interação.

À medida que eles(as) forem respondendo, apresente o conceito de **responsabilidade social**. De acordo com a Fundação ABRINQ,

A responsabilidade social é o modo de pensar e agir de forma ética nas relações. A prática pode estar diretamente ligada a uma ação, realizada por pessoas físicas ou jurídicas, que tenha como objetivo principal contribuir para uma sociedade mais justa. Ou seja, qualquer indivíduo pode e deve praticar ações voluntárias pensando no bem-estar comum e no próximo.

Estenda o diálogo: eles(as) costumam refletir sobre sua responsabilidade em relação à sociedade em que vivem?



Vamos explorar

Que tal pensarmos em uma atividade na qual podemos colocar em prática o conceito de responsabilidade social que vimos acima? Você pode sugerir à turma que inicie uma campanha de conscientização ambiental.

Vamos às estratégias que podem ajudar a colocar a ideia em prática:

1. Divida a turma em grupos de até 4 componentes.
2. Cada grupo deve identificar um problema ou necessidade do bairro em que vive.
3. Cada grupo irá elaborar um pré-projeto que deverá conter uma proposta de solução criativa e que possa ser executada com os recursos disponíveis.
4. Cada grupo deverá definir o passo a passo de como colocar a ideia em prática, distribuindo tarefas entre os membros do grupo (nas aulas anteriores, há bons roteiros de execução de projeto disponíveis).

Você, professor(a), pode sugerir alguns temas para a turma, como: descarte seletivo do lixo (a fim de propiciar a coleta seletiva), reaproveitamento do óleo de cozinha, plantio de árvores em praças, realização de palestras de conscientização sobre as mudanças climáticas e suas consequências, realização de campanhas de conscientização sobre a necessidade de organização e manutenção dos espaços coletivos e públicos, dentre outras possibilidades.



Vamos registrar

Cada grupo deve expor uma breve apresentação do seu pré-projeto para a turma. Após todos os grupos apresentarem seus pré-projetos, a turma deve selecionar um

dos projetos para execução. O projeto deve ser divulgado para toda a comunidade escolar, o que pode ser feito por meio de um folder.

Apresente para os(as) estudantes como o site Canva define o conceito de folder: “O folder é um material gráfico cujo nome vem do verbo *to fold*, em inglês, que significa *dobrar*. Ele é batizado assim porque, tradicionalmente, consiste em um material impresso dobrado ao meio ou em 3 partes – o que transforma uma simples folha em uma espécie de brochura”. Por meio do link https://www.canva.com/pt_br/aprenda/modelos-de-folder/, você poderá encontrar mais informações e sugestões para elaborar um folder.

A atividade de elaboração dos folders será realizada por todos(as). Eles deverão ser objetivos e ter uma chamada principal que atraia a atenção das pessoas, como uma boa frase de efeito. Além disso, devem ter os seguintes itens:

- Nome da campanha.
- Objetivo.
- Data de realização.
- Nomes dos responsáveis.
- Ilustração.

Algumas possibilidades de dobras dos folders

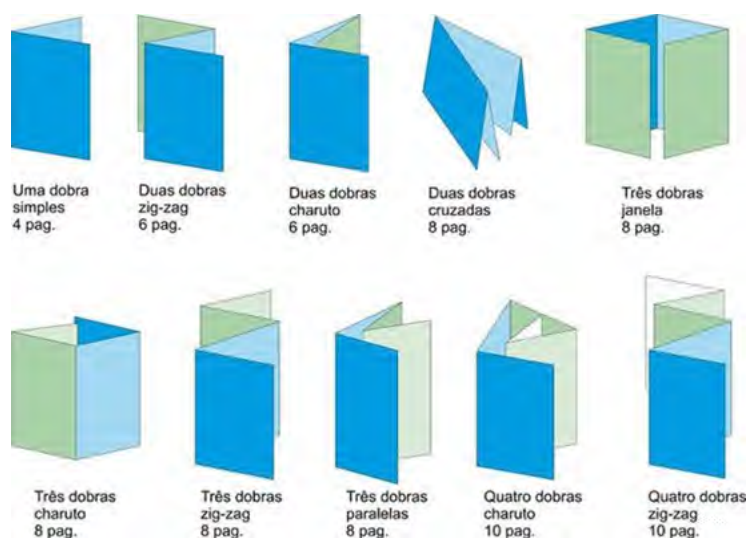


Imagem: <https://br.pinterest.com/pin/337418197077053385/>.

Nesta atividade, os(as) estudantes irão colocar em prática as suas habilidades de planejamento, trabalho em equipe e organização, além de exercitar a capacidade de síntese.



O que aprendi

Para encerrar a aula, oriente os(as) estudantes para que eles reflitam sobre o que aprenderam durante a atividade de elaboração do pré-projeto e como isso pode ajudar a superar obstáculos e desafios. Ajude-os(as) a pensarem que trabalhar em conjunto nem sempre é simples, mas é gratificante e contribui amplamente para o desenvolvimento pessoal de todos(as).



Referências

http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_uenp_cien_pdp_claudia_maria_rodrigues_barbosa.pdf
<https://mundoeducacao.uol.com.br/geografia/educacao-ambiental.htm>
<https://ciclo.rec.br/quem-somos>
<https://www.docuSign.com/pt-br/blog/gestao-sustentavel>
<https://fadc.org.br/noticias/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-responsabilidade-social>
https://www.canva.com/pt_br/aprenda/modelos-de-folder/

▶▶▶ AULA 2 ◀◀◀



Descrição da aula

Incentivar os(as) estudantes a buscarem o autoconhecimento, a fim de identificarem suas aptidões profissionais a partir da reflexão sobre suas habilidades e interesses, tendo em vista a construção de seus projetos de vida.



Palavras-chave

Autoconhecimento; habilidades e interesses; projeto de vida.



Retomando as aprendizagens

Professor(a), chegamos agora à nossa última aula e, portanto, faremos uma breve retrospectiva das temáticas que foram trabalhadas nas quatro Sequências didáticas desenvolvidas no decorrer deste trimestre. Para isso, faça uma contextualização resumida para lembrar tudo o que foi desenvolvido com os(as) estudantes ao longo dessas aulas. Retorne às sequências anteriores e selecione os pontos principais e os temas mais relevantes para resgatar os conteúdos que foram desenvolvidos.

Na **Sequência Didática 1**, percorreremos um caminho de aprendizado com novos conceitos, reflexões, discussões e vídeos que ampliaram nossa compreensão sobre entusiasmo e interesses.

Na **Sequência Didática 2**, exploramos um pouco mais a importância do protagonismo social e da cidadania ativa, dando ênfase à compreensão do significado de liderança para iniciar a compreensão sobre elaboração e execução de projetos. Aqui, os(as) estudantes puderam dar os primeiros passos na estrutura de um projeto e conheceram a história de Vitor Belota Gomes, que vivenciou em seu intercâmbio em Nairóbi a experiência de usar garrafas pet para iluminar ambientes pela refração de luz e trouxe esse aprendizado para executar no Brasil. A identificação de um problema, o planejamento e a motivação foram essenciais para tornar o projeto de Vitor um grande sucesso.

Na **Sequência Didática 3**, os(as) estudantes foram apresentados à possibilidade de transformar sonhos em ação, com planejamento, entusiasmo e perseverança. Nessa Sequência Didática, eles(as) conheceram histórias de pessoas que se destacaram por conseguir administrar com eficiência as estratégias para tornar seus sonhos reais. As histórias de vida de Rebeca Andrade, Nick Vujicic, Malala Yousafzai, Bethany Hamilton e J. K. Rowling ilustraram como superar obstáculos e desafios que podem surgir no caminho para realizar seus sonhos e ideais.

Por fim, a **Sequência Didática 4** permitiu que os(as) estudantes compreendessem que, ao promover o desenvolvimento de habilidades sociais e organizacionais, eles(as) são incentivados a aplicar suas ideias de maneira criativa e eficaz, fortalecendo sua responsabilidade social e suas habilidades de trabalho em equipe.

Para consolidar e ampliar essas aprendizagens, professor(a), você pode propor uma reflexão sobre como todas essas temáticas impactaram as percepções e atitudes dos(as) estudantes em relação a si mesmos(as), ao outro, ao local em que vivem e à sociedade como um todo. Incentive-os(as) a se manifestarem. Você pode incentivar a reflexão por meio de algumas perguntas:

1- Com quais assuntos vocês mais se identificaram?

2- Algum tema específico colaborou para seu crescimento pessoal ou coletivo?

3- Você já conhecia as histórias de superação dos(as) personagens que foram apresentados(as) na aula 2 da sequência 3?

4- Qual temática trouxe novidades para vocês?





Autoavaliação

Professor(a), a fim de que você consiga acompanhar a progressão das aprendizagens dos(as) estudantes ao longo deste trimestre, propomos uma rubrica de autoavaliação. Por meio dela, os(as) próprios(as) estudantes terão a oportunidade de se avaliar a partir de uma escala lúdica.

A autoavaliação está composta por um conjunto de frases que expressam as aprendizagens do trimestre, e, à frente de cada uma, estão dispostos os números de 1 a 5, os quais eles(as) deverão circular de acordo com o que consideram ter aprendido. Assim, quanto maior a apropriação acerca de um assunto, maior o número que deverão circular.

Neste processo, professor(a), a sua mediação também é essencial. Em alguns casos, pode ser que um(a) estudante tenha uma visão muito depreciativa sobre si mesmo(a). Por isso, é importante que você acompanhe a realização da autoavaliação, intervindo quando necessário. Por exemplo: caso um(a) estudante circule sempre números muito baixos, ajude-o(a) a pensar nos aspectos que foram dialogados durante as aulas e a repensar no nível de conhecimento que ele(a) tem a respeito do assunto e no modo como pensa a seu próprio respeito.

Para aplicar a autoavaliação, disponibilize a proposta a seguir, que deverá ser escrita ou colada no caderno - ou em outro instrumento que vocês estejam utilizando.

Ao longo deste trimestre, eu...

Entendi que uma educação de qualidade tem o poder de transformar vidas e comunidades.

1 2 3 4 5

Apreendi a importância de reconhecer meus interesses e de agir a partir deles.

1 2 3 4 5

Descobri que um(a) estudante entusiasmado(a) busca soluções criativas para problemas e colabora com os(as) colegas.

1 2 3 4 5

Apreendi que a motivação está diretamente associada ao bem-estar mental e emocional.

1 2 3 4 5

Entendi que obstáculos fazem parte do caminho e precisam ser superados.	1	2	3	4	5
Apreendi que protagonismo social é a capacidade de indivíduos ou grupos promoverem mudanças na vida pessoal e na realidade da sociedade em que vivem.	1	2	3	4	5
Apreendi que um projeto precisa de estrutura e planejamento.	1	2	3	4	5
Compreendi que, por meio do protagonismo social, podemos melhorar as vidas das pessoas com as quais convivemos.	1	2	3	4	5
Entendi que empatia, comunicação e capacidade de tomar decisões são características de um bom líder.	1	2	3	4	5
Compreendi que liderança é um termo associado à atitude, ação e responsabilidade.	1	2	3	4	5
Refleti sobre a importância de elaborar e desenvolver projetos, principalmente por meio do trabalho em equipe.	1	2	3	4	5

A partir dessas reflexões e aprendizagens, sinto que sou capaz de desenvolver meu projeto de vida.

1 2 3 4 5



Referências

<https://cufa.org.br/quem-somos/>
<https://www.msf.org.br/quem-somos/nossa-historia/>
<https://www.dicio.com.br/entusiasmo/>
<https://rafaelcarvalho.tv/descubriendo-sua-paixao-e-encontrando-mais-proposito-na-vida-como-saber-o-que-eu-gosto-de-fazer/>
<https://eccaplan.com.br/blog/2016/07/12/jovem-leva-luz-para-comunidades-pobres-com-garrafas-pet/>
<https://g4educacao.com/biografias/silvio-santos>
<https://listverse.com/2023/05/14/10-inspiring-stories-of-people-who-overcame-adversity/>