



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÉNCIA

PLANO DE AULAS - FALAR SOBRE BULLYING

1º Aula

Tema: Bullying e convivência respeitosa

Turma: 6.º ano

Duração: 45 minutos

Contexto: Cidadania / Direção de Turma / Educação para a Inclusão

1. Objetivos da Aula

No final da aula, os alunos deverão ser capazes de:

- Compreender o que é o bullying;
- Identificar diferentes formas de bullying;
- Reconhecer sentimentos associados a vítimas e agressores;
- Saber como agir perante situações de bullying;
- Assumir compromissos de respeito e ajuda.

2. Momento Inicial - Introdução (5-10 min)

Estratégia: Primeiramente, os alunos respondem a um pequeno questionário na plataforma Moodle; Posteriormente, diálogo orientado e pergunta mobilizadora.

Perguntas possíveis:

- O que é, para vocês, o bullying?
- É o mesmo que uma brincadeira?
- Já viram ou ouviram falar de situações deste tipo?

- Registar no quadro palavras-chave ditas pelos alunos.

3. Exploração do Tema - O que é Bullying? (10 min)

Explicação simples (adequada ao 6.º ano):

- Bullying é quando alguém magoa outra pessoa de forma repetida, de propósito, com palavras, gestos ou ações, aproveitando-se de uma situação de poder.

Tipos de bullying:

- Verbal - insultos, gozos, ameaças



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÉNCIA

- Físico - empurrões, agressões
- Psicológico - excluir, humilhar
- Cyberbullying - mensagens ofensivas na internet

4. Atividade Prática - Situações do Dia a Dia (15 min)

Estratégia: Trabalho em pequenos grupos.

Cada grupo recebe uma situação, por exemplo:

- Um colega é gozado por ser diferente.
- Alguém recebe mensagens ofensivas nas redes sociais.
- Um aluno é excluído dos jogos no recreio.

Os alunos discutem:

- Isto é bullying? Porquê?
- Como se sente a pessoa?
- O que devemos fazer?

- Partilha em grande grupo.

5. Como Agir Perante o Bullying (5-10 min)

Construção coletiva de regras simples:

- Não ficar calado.
- Pedir ajuda a um adulto.
- Não responder com violência.
- Apoiar a vítima.
- Denunciar situações de bullying.

6. Compromisso da Turma - Encerramento (5 min)

Estratégia: Compromisso coletivo (oral ou escrito).

"Na nossa turma, comprometemo-nos a respeitar todos, a não aceitar o bullying e a pedir ajuda sempre que necessário."



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÉNCIA

2º Aula

1. Objetivos da Aula

No final da aula, os alunos deverão ser capazes de:

- Identificar situações de bullying representadas em vídeos ou filmes;
- Reconhecer emoções associadas às vítimas, agressores e observadores;
- Desenvolver empatia e pensamento crítico;
- Refletir sobre atitudes corretas perante situações de bullying;
- Reforçar comportamentos de respeito e inclusão.

2. Momento Inicial - Retoma da Aula Anterior (5 min)

Estratégia: Diálogo orientado.

Questões de retoma:

- O que aprendemos na aula anterior sobre bullying?
- Que tipos de bullying recordam?
- Porque é importante falar sobre este tema?

3. Visualização de Vídeo/Filme (15-20 min)

Estratégia: Visualização orientada.

Exemplos de recursos:

- Curtas-metragens educativas sobre bullying:

<https://www.youtube.com/watch?v=EeJsPF-aL9E>

<https://www.youtube.com/watch?v=5RIOBrmyzby>

Orientações aos alunos:

- Observar as atitudes das personagens;
- Identificar situações de bullying;
- Prestar atenção às emoções sentidas.



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÉNCIA

4. Debate e Reflexão (15 min)

Estratégia: Debate orientado em grande grupo.

Perguntas orientadoras:

- Que situações de bullying foram identificadas?
- Quem foi a vítima? Quem foram os agressores?
- Como se sentiu a vítima?
- O que poderiam as personagens ter feito de diferente?
- Como devemos agir se assistirmos a uma situação semelhante?

5. Atividade Final - Mensagem contra o Bullying (5-10 min)

Estratégia: Produção individual ou em pares.

Os alunos escrevem:

- Uma frase;
- Um conselho;
- Ou um compromisso pessoal contra o bullying.

As mensagens podem ser partilhadas oralmente ou afixadas na sala.

6. Avaliação

Avaliação formativa baseada em:

- Participação no debate;
- Capacidade de reflexão;
- Respeito pelas opiniões dos colegas;
- Qualidade das mensagens produzidas.

7. Encerramento

Síntese das ideias principais da aula e reforço da importância de:

- Não aceitar o bullying;
- Pedir ajuda a um adulto;
- Respeitar todos os colegas.



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÉNCIA

3º Aula

1. Objetivos da Aula

No final da aula, os alunos deverão ser capazes de:

- Consolidar conhecimentos sobre o bullying;
- Trabalhar de forma colaborativa em ambiente digital;
- Produzir mensagens de sensibilização contra o bullying;
- Desenvolver competências de cidadania digital;
- Reforçar atitudes de respeito, empatia e inclusão.

2. Momento Inicial - Organização da Aula (5 min)

Estratégia: Diálogo orientado e organização do trabalho.

- Apresentação do Padlet aos alunos;
- Explicação do objetivo do trabalho;
- Definição das regras de utilização responsável da plataforma.

3. Atividade Principal - Construção do Padlet (25-30 min)

Estratégia: Trabalho colaborativo em pares ou pequenos grupos.

No Padlet, os alunos devem inserir:

- Frases contra o bullying;
- Conselhos sobre como agir;
- Compromissos individuais ou de grupo;
- Imagens ou desenhos (quando possível).

Orientações:

- Usar linguagem adequada e respeitosa;
- Não identificar colegas;
- Respeitar as contribuições dos outros.

4. Partilha e Discussão (10 min)

Estratégia: Observação e comentário em grande grupo.

- Leitura de algumas publicações do Padlet;



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÉNCIA

- Comentários positivos e reflexão coletiva;
- Valorização das ideias apresentadas.

5. Avaliação

Avaliação formativa baseada em:

- Participação e envolvimento;
- Qualidade das contribuições no Padlet;
- Cumprimento das regras de cidadania digital;
- Atitudes demonstradas durante a aula.

6. Encerramento

Síntese final e reforço das mensagens-chave:

- Dizer não ao bullying;
- Ajudar quem precisa;
- Usar a internet com respeito e responsabilidade.

O Padlet ficará disponível como recurso de sensibilização da turma.

Link questionário: <https://forms.gle/Foe8AsuQU6UKxyRA6>

Link Padlet: <https://padlet.com/pedromartins45/juntos-por-uma-internet-melhor-pjs7gr7hizsoe6lf?play=1>