

PLANIFICAÇÃO HISTÓRIA (3º Ciclo do Ensino Básico)

ANO LETIVO 2023/2024

Perfil do aluno/Competências específicas a serem desenvolvidas em todos os conteúdos na disciplina de História

Perfil do aluno	Contributos da área	Competências específicas
<p>➤ A-Linguagens e textos</p> <p>As competências associadas a Linguagens e textos implicam que os alunos sejam capazes de: • utilizar de modo proficiente diferentes linguagens e símbolos associados às línguas (língua materna e línguas estrangeiras), à literatura, à música, às artes, às tecnologias, à matemática e à ciência; • aplicar estas linguagens de modo adequado aos diferentes contextos de comunicação, em ambientes analógico e digital; • dominar capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal.</p> <p>➤ B- Informação e comunicação</p> <p>As competências associadas a Informação e comunicação implicam que os alunos sejam capazes de: • utilizar e dominar instrumentos diversificados para pesquisar, descrever, avaliar, validar e mobilizar informação, de forma crítica e autónoma, verificando diferentes fontes documentais e a sua credibilidade; • transformar a informação em conhecimento; • colaborar em diferentes contextos comunicativos, de forma adequada</p>	<p>Os alunos dominam os códigos que os capacitam para a leitura e para a escrita (da língua materna e de línguas estrangeiras). Compreendem, interpretam e expressam factos, opiniões, conceitos, pensamentos e sentimentos, quer oralmente, quer por escrito, quer através de outras codificações. Identificam, utilizam e criam diversos produtos linguísticos, <i>recorrendo a vocabulário específico da área, de modo a permitir que o aluno exponha de forma personalizada, autónoma e crítica os trabalhos elaborados.</i></p> <p>Os alunos pesquisam sobre matérias escolares e temas do seu interesse. Recorrem à informação disponível em fontes documentais físicas e digitais – em redes sociais, na Internet, nos media, livros, revistas, jornais. Avaliam e validam a informação recolhida, cruzando diferentes fontes, para testar a sua credibilidade. Organizam a informação recolhida de acordo com um plano, com vista à elaboração e à apresentação de um novo produto ou experiência. Desenvolvem estes procedimentos de forma crítica e autónoma. Os alunos apresentam e explicam conceitos em grupos, apresentam ideias e projetos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- Consolidar a aquisição e utilizar referentes de tempo e de unidades de tempo histórico: antes de, depois de, milénio, século, ano, era; (A; B; C; I) 2- Localizar em representações cartográficas, de diversos tipos, locais e eventos históricos (A; B; C; I) 3- Compreender a necessidade das fontes históricas para a produção do conhecimento histórico (A; B; C; D; F; I) 4- Utilizar adequadamente fontes históricas de tipologia diversa, recolhendo e tratando a informação para a abordagem da realidade social numa perspetiva crítica (A; B; C; D; F; H; I) 5- Relacionar formas de organização do espaço com os elementos naturais e humanos aí existentes em diferentes épocas históricas, ressaltando aspetos diferentes e aspetos que

<p>e segura, utilizando diferentes tipos de ferramentas (analógicas e digitais), com base nas regras de conduta próprias de cada ambiente.</p> <p>➤ C- Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>As competências associadas a Raciocínio e resolução de problemas implicam que os alunos sejam capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none">• interpretar informação, planear e conduzir pesquisas;• gerir projetos e tomar decisões para resolver problemas;• desenvolver processos conducentes à construção de produtos e de conhecimento, usando recursos diversificados.	<p>diante de audiências reais, presencialmente ou à distância. Expõem o trabalho resultante das pesquisas feitas, de acordo com os objetivos definidos, junto de diferentes públicos, concretizado em produtos discursivos, textuais, audiovisuais e/ou multimédia, respeitando as regras próprias de cada ambiente, <i>conduzindo à caracterização dos ritmos e tendências de evolução das sociedades, e favorecendo a sua compreensão e problematização. Por meio de um conjunto de atividades de pesquisa, seleção e tratamento de informação que requeiram o uso das TIC na análise de fenómenos históricos, geográficos e sociais, reforçando a consciencialização do aluno relativamente às potencialidades dessas ferramentas, de modo a promover o uso das mesmas na prossecução de um leque alargado de finalidades, incluindo o estudo da realidade social.</i></p> <p>Os alunos colocam e analisam questões a investigar, distinguindo o que se sabe do que se pretende descobrir. Definem e executam estratégias adequadas para investigar e responder às questões iniciais. Analisam criticamente as conclusões a que chegam, reformulando, se necessário, as estratégias adotadas. Os alunos generalizam as conclusões de uma pesquisa, criando modelos e produtos para representar situações hipotéticas ou da vida real. Testam a consistência dos modelos, analisando diferentes referenciais e condicionantes. Usam modelos para explicar um determinado sistema, para estudar os efeitos das variáveis e para fazer previsões acerca do comportamento do sistema em</p>	<p>permanecem (A; B; C D; F; G; I; J)</p> <p>6- Reforçar a utilização de conceitos operatórios e metodológicos da disciplina de História (C; D; F; I)</p> <p>7- Compreender a existência de continuidades e de ruturas no processo histórico, estabelecendo relações de causalidade e de consequência (A; B; C; D; F; G; I)</p> <p>8- Reconhecer a importância dos valores de cidadania para a formação de uma consciência cívica e de uma intervenção responsável na sociedade democrática (A; B; C; D; E; F; G; I)</p> <p>9- Promover uma abordagem da História baseada em critérios éticos e estéticos (A; B; C; D; E; F; G; H; I; J)</p> <p>10- Relacionar, sempre que possível, as aprendizagens com a História regional e local, valorizando o património histórico e cultural existente na região/local onde habita/estuda (A; B; C; D; E; F; G; H; I)</p> <p>11- Promover o respeito pela diferença,</p>
--	--	--

<p>➤ D- Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>As competências associadas a Pensamento crítico e pensamento criativo implicam que os alunos sejam capazes de: • pensar de modo abrangente e em profundidade, de forma lógica, observando, analisando informação, experiências ou ideias, argumentando com recurso a critérios implícitos ou explícitos, com vista à tomada de posição fundamentada; • convocar diferentes conhecimentos, de matriz científica e humanística, utilizando diferentes metodologias e ferramentas para pensarem criticamente; • prever e avaliar o impacto das suas decisões; • desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado da interação com outros ou da reflexão pessoal, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.</p>	<p>estudo. Avaliam diferentes produtos de acordo com critérios de qualidade e utilidade em diversos contextos significativos <i>como a identificação de fenómenos ou acontecimentos histórico-geográficos, interpretar e elaborar representações como mapas, gráficos, tabelas, frisos e diagramas, no sentido de permitir a seriação, ordenação e comparação dos acontecimentos.</i></p> <p>Os alunos observam, analisam e discutem ideias, processos ou produtos centrando-se em evidências. Usam critérios para apreciar essas ideias, processos ou produtos, construindo argumentos para a fundamentação das tomadas de posição. Os alunos concetualizam cenários de aplicação das suas ideias e testam e decidem sobre a sua exequibilidade. Avaliam o impacto das decisões adotadas. Os alunos desenvolvem ideias e projetos criativos com sentido no contexto a que dizem respeito, recorrendo à imaginação, inventividade, desenvoltura e flexibilidade, e estão dispostos a assumir riscos para imaginar além do conhecimento existente, com o objetivo de promover a criatividade e a inovação. <i>Por meio do trabalho colaborativo, promotor de um ambiente favorável às interações pessoais, e em diferentes situações pedagógicas, dinamizar a interpretação e produção crítica de materiais diversos que promovam a reflexão sobre questões de natureza social com vista à formação de cidadãos informados, responsáveis, críticos, tolerantes e solidários.</i></p>	<p>reconhecendo e valorizando a diversidade: étnica, ideológica, cultural, sexual (A; B; C; D; E; F; G; H; I)</p> <p>12- Valorizar a dignidade humana e os direitos humanos, promovendo a diversidade, as interações entre diferentes culturas, a justiça, a igualdade e equidade no cumprimento das leis (A; B; C; D; E; F; G; H; I)</p> <p>13- Respeitar a biodiversidade, valorizando a importância da riqueza das espécies vegetais e animais para o desenvolvimento das comunidades humanas (A; B; D; F; G).</p>
---	---	---

<p>➤ E- Relacionamento interpessoal</p> <p>As competências associadas a Relacionamento interpessoal implicam que os alunos sejam capazes de: • adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição; • trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede; • interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade.</p> <p>➤ F- Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>As competências associadas a Desenvolvimento pessoal e autonomia implicam que os alunos sejam capazes de: • estabelecer relações entre conhecimentos, emoções e comportamentos; • identificar</p>	<p>Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa, tanto lado a lado como através de meios digitais. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda. Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negociam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais, artísticos, literários, políticos e outros, em espaços de discussão e partilha, presenciais ou a distância. Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico. <i>Por meio do trabalho colaborativo, promotor de um ambiente favorável às interações pessoais, e em diferentes situações pedagógicas, dinamizando a interpretação e produção crítica de materiais diversos que promovam a reflexão sobre questões de natureza social com vista à formação de cidadãos informados, responsáveis, críticos, tolerantes e solidários.</i></p> <p>Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos. Os</p>	
---	---	--

<p>áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências; • consolidar e aprofundar as competências que já possuem, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida; • estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia.</p> <p>➤ G- Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>As competências associadas a Bem-estar, saúde e ambiente implicam que os alunos sejam capazes de: • adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade; • compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente; • manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável.</p> <p>➤ H- Sensibilidade estética e</p>	<p>alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade, <i>recorrendo à exploração de situações problema e ao desenvolvimento de projetos, de modo a estimular o aluno a ser autorregulador no seu processo de aprendizagem, através da adoção de estratégias que o levem a um desenvolvimento progressivo da sua autonomia, iniciativa pessoal e consciência das capacidades.</i></p> <p>Os alunos são responsáveis e estão conscientes de que os seus atos e as suas decisões afetam a sua saúde, o seu bem-estar e o ambiente. Assumem uma crescente responsabilidade para cuidarem de si, dos outros e do ambiente e para se integrarem ativamente na sociedade. Os alunos fazem escolhas que contribuem para a sua segurança e a das comunidades onde estão inseridos. Estão conscientes da importância da construção de um futuro sustentável e envolvem-se em projetos de cidadania ativa, <i>por via da reflexão sobre a evolução dos estilos de vida e do papel da educação física na história e cultura dos povos, responsabilizando o aluno para a manutenção de ambientes saudáveis e proporcionadores de bem-estar.</i></p>	
--	---	--

<p>artística</p> <p>As competências associadas a Sensibilidade estética e artística implicam que os alunos sejam capazes de: • reconhecer as especificidades e as intencionalidades das diferentes manifestações culturais; • experimentar processos próprios das diferentes formas de arte; • apreciar criticamente as realidades artísticas, em diferentes suportes tecnológicos, pelo contacto com os diversos universos culturais; • valorizar o papel das várias formas de expressão artística e do património material e imaterial na vida e na cultura das comunidades.</p> <p>➤ I- Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>As competências associadas a Saber científico, técnico e tecnológico implicam que os alunos sejam capazes de: • compreender processos e fenómenos científicos que permitam a tomada de decisão e a participação em fóruns de cidadania; • manipular e manusear materiais e instrumentos diversificados para controlar, utilizar, transformar, imaginar e criar produtos e sistemas; • executar</p>	<p>Os alunos desenvolvem o sentido estético, mobilizando os processos de reflexão, comparação e argumentação em relação às produções artísticas e tecnológicas, integradas nos contextos sociais, geográficos, históricos e políticos. Os alunos valorizam as manifestações culturais das comunidades e participam autonomamente em atividades artísticas e culturais como público, criador ou intérprete, consciencializando-se das possibilidades criativas. Os alunos percebem o valor estético das experimentações e criações a partir de intencionalidades artísticas e tecnológicas, mobilizando técnicas e recursos de acordo com diferentes finalidades e contextos socioculturais, <i>promovendo a análise e caracterização das sociedades a fim de inferir o carácter relativo e historicamente construído dos valores culturais e artísticos.</i></p> <p>Os alunos compreendem processos e fenómenos científicos e tecnológicos, colocam questões, procuram informação e aplicam conhecimentos adquiridos na tomada de decisão informada, entre as opções possíveis. Os alunos trabalham com recurso a materiais, instrumentos, ferramentas, máquinas e equipamentos tecnológicos, relacionando conhecimentos técnicos, científicos e socioculturais. Os alunos consolidam hábitos de planeamento das etapas do trabalho, identificando os requisitos técnicos, condicionalismos e recursos para a concretização de projetos. Identificam</p>	
--	--	--

<p>operações técnicas, segundo uma metodologia de trabalho adequada, para atingir um objetivo ou chegar a uma decisão ou conclusão fundamentada, adequando os meios materiais e técnicos à ideia ou intenção expressa; • adequar a ação de transformação e criação de produtos aos diferentes contextos naturais, tecnológicos e socioculturais, em atividades experimentais, projetos e aplicações práticas desenvolvidos em ambientes físicos e digitais.</p> <p>➤ J- Consciência e domínio do corpo</p> <p>As competências associadas a Consciência e domínio do corpo implicam que os alunos sejam capazes de: • realizar atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço; • dominar a capacidade percetivo-motora (imagem corporal, direcionalidade, afinamento percetivo e estruturação espacial e temporal); • ter consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral por forma a estabelecer consigo próprio e com os outros uma relação harmoniosa e salutar</p>	<p>necessidades e oportunidades tecnológicas numa diversidade de propostas e fazem escolhas fundamentadas.</p> <p>Os alunos reconhecem a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional. Os alunos realizam atividades não-locomotoras (posturais), locomotoras (transporte do corpo) e manipulativas (controlo e transporte de objetos). Os alunos aproveitam e exploram a oportunidade de realização de experiências motoras que, independentemente do nível de habilidade de cada um, favorece aprendizagens globais e integradas, <i>por via da reflexão sobre a evolução dos estilos de vida e do papel da educação física na história e cultura dos povos, responsabilizando o aluno para a manutenção de ambientes saudáveis e proporcionadores de bem-estar.</i></p>	
--	--	--

7º ANO

DOMÍNIO 1 - DAS SOCIEDADES RECOLETORAS ÀS PRIMEIRAS CIVILIZAÇÕES

Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
<p>1. Das sociedades recoletoras às primeiras sociedades produtoras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relembrar que o conhecimento histórico se constrói com informação fornecida por diversos tipos de fontes: materiais, escritas e orais; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconhecer no fabrico de instrumentos e no domínio sobre a natureza (fogo) momentos cruciais para o desenvolvimento da Humanidade; a) ▪ Compreender a existência de diferentes sentidos de evolução nas sociedades recoletoras/caçadoras e agropastoris, estabelecendo comparações com as sociedades atuais; ▪ Relacionar ritos mágicos/funerários com manifestações artísticas; ▪ Compreender como se deu a passagem de um modo de vida recoletor para um modo de vida produtor; a) ▪ Identificar/aplicar os conceitos: modo 	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de um Padlet/portfólio da turma - Visionamento de filmes “Era uma vez...O Homem” - Manuseamento de mapas (África) - Construção de um glossário - Análise/construção de tabelas cronológicas/quadros comparativos sobre a evolução dos hominídeos - Observação e comentário de gravuras, representando aspetos da vida quotidiana das comunidades recoletoras - Leitura/Análise de textos, mapas e gravuras - Construção de sínteses esquemáticas; - Construção de uma aldeia neolítica - Construção/criação de um quadro sobre animais domesticados. - Exercícios do manual/outros - Dramatização: “A máquina do 	5	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Participação espontânea e solicitada - Trabalhos individuais - Trabalhos de casa - Trabalhos de grupo/pares - Fichas de leitura e biográficas - Elaboração de mapas e barras cronológicas - Apresentação de trabalhos variados - Ficha de observação de filmes/videos - Caderno diário: construção de glossário.

<p>2. Contributos das primeiras civilizações (a partir de exemplos de uma civilização dos Grandes Rios - EGITO)</p>	<p>de vida recoletor; modo de vida produtor; nomadismo; sedentarização; megalitismo; arqueologia; Paleolítico; Neolítico; arte rupestre; ritos mágicos; milénio; fonte histórica; periodização.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relacionar a organização socioeconómica e política institucional das primeiras civilizações urbanas com os recursos existentes nos espaços em que se implantaram; ▪ Destacar contributos dessas civilizações para a civilização ocidental, identificando a permanência de alguns deles na atualidade; ▪ Diferenciar formas de escrita e suportes utilizados para gravar mensagens escritas, no passado e na atualidade; ▪ Identificar/aplicar os conceitos: núcleo urbano; acumulação de excedentes; sociedade estratificada; poder sacralizado; politeísmo; monoteísmo; escravatura; escrita figurativa; escrita alfabética. c) 	<p>Tempo...”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visionamento de documentários sobre a arte neolítica, com a devida ficha de observação; - Sínteses esquemáticas. - Dramatização/Jogo construída pelos alunos intitulado “Vamos viajar na máquina do Tempo na Pré-História”. - Análise de um mapa sobre o crescente fértil, comparando-o aos países atuais. - Exercícios de competências sobre Tempo e Contextualização. - Utilização de mapas - Elaboração, em grupo, de um cartaz sobre o Rio Nilo: localização, lendas, fauna, flora e deuses - Elaboração de um esquema sobre a economia egípcia. - Visionamento de cenas de filmes/séries - Ao som da Música - Debate sobre o tema: “Existem atividades que sejam exclusivas do Homem e da Mulher?” - Exploração do poema “Hino ao Nilo”; - Complemento de frisos cronológicos, de modo a ser aprofundada a competência sobre o Tempo - Localização em mapas das principais 	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Debates - Fichas de auto e heteroavaliação - Fichas de avaliação sumativa - Expressão dramática e plástica - Guiões de exploração de ppt - Guiões de acompanhamento de conteúdos - Portfolio - Biblioteca de turma - Sínteses esquemáticas
--	---	---	----------	--

		<p>idades fenícias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Através de documentos iconográficos e historiográficos, os alunos terão de justificar a necessidade da invenção da escrita alfabética - Jogo: “Um número para cada letra” de matemática e História em interdisciplinaridade com o alfabeto fenício e os números 		
--	--	---	--	--

DOMÍNIO 2 – A HERANÇA DO MEDITERRÂNEO ANTIGO

Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
<p>3. Os gregos no séc. V a.C.: exemplo de Atenas</p>	<p>Analisar a experiência democrática de Atenas do século V a.C., nomeadamente a importância do princípio da igualdade dos cidadãos perante a lei, identificando as suas limitações;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar manifestações artísticas do período clássico grego, ressaltando os seus aspetos estéticos e humanistas; ▪ Reconhecer os contributos da civilização helénica para o mundo contemporâneo; ▪ Identificar/aplicar os conceitos: cidade-estado; democracia; cidadão; meteco; escravo; economia comercial e monetária; arte clássica; método comparativo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organização de um atlas - Elaboração de um mapa sobre a Grécia continental, Magna-Grécia e área de colonização. - Leitura de textos do manual e análise dos mesmos - Análise de esquemas/quadros-síntese - Leitura e análise de banda desenhada sobre a educação dos jovens - Início da construção de um friso cronológico - Aula viva: o teatro na Grécia - Observação de diapositivos sobre a arte - Gincana de turma - Debate: Democracia grega/atual 	7	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Participação espontânea e solicitada - Trabalhos individuais - Trabalhos de casa - Trabalhos de grupo/pares - Fichas de leitura e biográficas - Elaboração de mapas e barras cronológicas - Apresentação de trabalhos variados - Ficha de observação de
<p>4. O mundo romano no apogeu do império</p>				

	<p>cristianismo; cristão; Antigo Testamento; Novo Testamento; continuidade; mudança.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar acontecimentos relacionados com as origens da religião islâmica e a sua expansão; ▪ Reconhecer a língua e a religião como fatores de unidade do mundo islâmico; ▪ Caracterizar o carácter cosmopolita, comercial e urbano do mundo islâmico medieval; a) ▪ Identificar/aplicar os conceitos: islamismo; islão; muçulmano; Corão. 			
DOMÍNIO 3 - A FORMAÇÃO DA CRISTANDADE OCIDENTAL E A EXPANSÃO ISLÂMICA				
Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
1. A Europa dos séculos VI a IX	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicar que a passagem da realidade imperial romana para a fragmentada realidade medieval se deveu ao clima de insegurança originado pelas invasões, pelos conflitos constantes e pela regressão económica; a) ▪ Reconhecer a importância da Igreja enquanto fator de unidade numa realidade fragmentada; ▪ Identificar/aplicar os conceitos: Idade Média; bárbaros; economia de subsistência; reino; monarquia; Igreja Católica; ordem religiosa; rutura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação e comentário de mapas sobre a Europa - Continuação da construção do friso cronológico e do Atlas - Explicação do professor sobre a importância da Igreja - Observação, leitura e comentário de gravuras, diapositivos ou banda desenhada sobre a civilização muçulmana - Análise de mapas sobre a segunda vaga de invasões - Esquema sobre as consequências dessas invasões 	6	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Participação espontânea e solicitada - Trabalhos individuais - Trabalhos de casa - Trabalhos de grupo/pares - Fichas de leitura e biográficas - Elaboração de mapas e barras cronológicas - Apresentação de trabalhos

<p>2. A sociedade europeia nos séculos IX A XII</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconhecer a importância da aristocracia guerreira e do clero cristão na regulação da sociedade, dada a fragilidade do poder régio; a) ▪ Analisar as dinâmicas económicas e sociais existentes entre senhores e camponeses; ▪ Compreender como se processavam as relações de vassalagem; ▪ Identificar/aplicar os conceitos: aristocracia; feudo; clero; nobreza; povo; servo; vassalo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recolha de vocábulos portugueses de origem árabe: utilização do dicionário - Leitura e comentário de textos e documentos do manual - Construção de um cartaz sobre um domínio senhorial - Dramatização de uma cerimónia de um contrato de vassalagem - Visionamento de um filme - Análise de imagens e músicas através de um powerpoint - Elaboração de sínteses esquemáticas 	<p>6</p>	<p>variados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de observação de filmes/videos - Caderno diário: construção de glossário. - Debates - Fichas de auto e heteroavaliação - Fichas de avaliação sumativa - Expressão dramática e plástica - Guiões de exploração de ppt - Guiões de acompanhamento de conteúdos. - Portfolio - Biblioteca de turma
<p>4. A Península Ibérica nos séculos IX a XII</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconhecer na Península Ibérica a existência de diferentes formas de relacionamento entre cristãos, muçulmanos e judeus; a) ▪ Descrever a formação do Reino de Portugal, nomeadamente a luta de D. Afonso Henriques pela independência; ▪ Relacionar a formação do Reino de Portugal com as dinâmicas de interação entre as unidades políticas cristãs e com a reconquista; ▪ Referir os momentos-chave da autonomização e reconhecimento da 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação de mapas onde se registe o processo de reconquista e a formação de novos reinos cristãos. - Observação e interpretação de mapas do Condado Portucalense e do reino de Portugal - Produção de biografias - Interpretação e elaboração de linhas/árvores genealógicas 	<p>6</p>	

independência de Portugal;
▪ Identificar/aplicar os conceitos:
condado; independência política; judeu.

DOMÍNIO 4 -PORTUGAL NO CONTEXTO EUROPEU DOS SÉCULOS XII A XIV

Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
1. Desenvolvimento económico, relações sociais e poder político nos séculos XII a XIV	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender o processo de passagem de uma economia de subsistência para uma economia monetária e urbana na Europa medieval; ▪ Relacionar inovações técnicas e desenvolvimento demográfico com o dinamismo económico do período histórico estudado; ▪ Interpretar o aparecimento da burguesia; ▪ Explicar a divisão do país em senhorios laicos e eclesiásticos e em concelhos; ▪ Analisar o processo de fortalecimento do poder régio; ▪ Relacionar o crescimento de Lisboa com o dinamismo comercial marítimo e urbano da Europa nos séculos XIII e XIV; ▪ Identificar/aplicar os conceitos: senhorio; concelho; foral; mercado; feira; burguês; Cortes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise de mapas sobre o movimento de expansão e colonização na Europa - Análise de documentos escritos sobre cartas de feira - Análise/elaboração de esquemas sobre as cidades medievais portuguesas - Continuação da construção do friso cronológico - Composição/diálogo sobre a vida dos mercadores; a origem das feiras - Diálogo professor - aluno para recuperar conhecimentos sobre a sociedade senhorial (sécs. IX a XII) - Exploração de documentos escritos, mapas e outros materiais iconográficos - Esquemas sobre os principais órgãos do poder central - Recolha de informação sobre os concelhos, passado/presente: visita de estudo à Câmara Municipal de Velas 	8	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Participação espontânea e solicitada - Trabalhos individuais - Trabalhos de casa - Trabalhos de grupo/pares - Fichas de leitura e biográficas - Elaboração de mapas e barras cronológicas - Apresentação de trabalhos variados - Ficha de observação de filmes/videos - Caderno diário: construção de glossário. - Debates

<p>2. A cultura portuguesa face aos modelos europeus</p> <p>3. Crises e revolução no século XI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender o papel exercido pelas instituições monásticas e pelas cortes régias e senhoriais na produção e disseminação de cultura; ▪ Caracterizar os estilos românico e gótico, destacando especificidades regionais; ▪ Identificar/aplicar os conceitos: universidade; cultura popular; românico; gótico. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Analisar a crise económica, social e política do século XIV em Portugal, integrando as guerras fernandinas no contexto da Guerra dos Cem Anos; ▪ Integrar a revolução de 1383-1385 num contexto de crise e rutura, realçando os seus aspetos dinásticos e os confrontos militares, assim como as suas consequências políticas, sociais e económicas; g), h), i), j) ▪ Identificar/aplicar os conceitos: crise económica; quebra demográfica; peste; revolução. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise/observação de diapositivos e de esquemas e transparências sobre a arte. - Leitura de narrativas - Organização de um dossier síntese sobre arte medieval <ul style="list-style-type: none"> - Recuperação dos conhecimentos sobre a situação económica e demográfica nos séculos XII-XIII. - Leitura e exploração de documentos escritos e de material iconográfico diversificado. - Diálogo aberto, orientado pelo professor sobre questões levantadas pelos documentos nomeadamente a relação entre quebra demográfica, conflitos sociais e comportamento perante as epidemias. - Elaboração de quadros, gráficos ou diagramas a partir da informação recolhida - Elaboração de trabalhos sobre a Peste Negra, áreas de propagação e consequências - Análise de gráficos económicos demográficos do século XIV. 	<p>5</p> <p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de auto e heteroavaliação - Fichas de avaliação sumativa - Expressão dramática e plástica - Guiões de exploração de ppt - Guiões de acompanhamento de conteúdos. - Portfolio - Biblioteca de turma
--	--	--	-------------------	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Continuação do Atlas e friso cronológico - Observação do mapa de Portugal no séc. XIV, reconhecendo as suas fronteiras e comparando-as com períodos anteriores - Leitura e comentário de extratos da crónica de D. Fernando e D. João I, de Fernão Lopes evidenciando o aspeto popular da revolta - Elaboração de pequenas biografias de personalidades que se distinguiram durante a Revolução. - Visionamento de pequenos filmes sobre estratégia de guerra: técnica do quadrado. 		
--	--	---	--	--

8º ANO

DOMÍNIO 5 - EXPANSÃO E MUDANÇA NOS SÉCULOS XV E XVI				
Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
1-A abertura ao mundo a) 1. A DESCOBERTA, O POVOAMENTO E A ADMINISTRAÇÃO DOS AÇORES	<ul style="list-style-type: none"> • Referir as principais condições e motivações da expansão portuguesa; • Demonstrar a importância que o poder régio e os diversos grupos sociais tiveram no arranque da expansão portuguesa; • Reconhecer rumos e etapas principais da expansão henriquina, destacando O dos 	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de um padlet de turma - Localização no tempo a expansão. - Elaboração de mapas com as principais viagens da expansão. - Análise de gráficos/quadros e de documentação cartográfica. - Elaboração de uma barra cronológica 	10	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta. - Participação espontânea e solicitada. - Trabalhos individuais.

<p>2. A RELEVÂNCIA GEOESTRATÉGICA DOS AÇORES</p>	<p>Açores: Localização face à Europa e ao Mundo: - O quadro natural dos Açores antes do povoamento; - A problemática da descoberta ou redescoberta. A cronologia e os protagonistas; - A origem dos povoadores e as primeiras povoações; - Os incentivos à fixação dos povoadores: as “dadas” de terra; - A estrutura administrativa: donataria, capitania, poder régio e poder local; - A transformação da paisagem e os impactos na biodiversidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar a política expansionista de D. João II e a assinatura do Tratado de Tordesilhas com a estratégia ibérica de partilha de espaços coloniais; • Identificar as principais características da conquista e da ocupação espanholas na América Central e do Sul; • Caracterizar sumariamente as principais civilizações de África, América e Ásia à chegada dos europeus; <p>Distinguir formas de ocupação e de exploração económicas implementadas por Portugal em África, Índia e Brasil, considerando as especificidades de cada uma dessas regiões; 2.1</p> <p>- O apoio à navegação nas viagens de retorno de África, Brasil e Índias e a Provedoria das Armadas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a submissão violenta de 	<p>com os momentos fundamentais da expansão ibérica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura e interpretação de textos historiográficos - Leitura e análise do poema de Manuel Alegre. - Exploração de mapas e documentos escritos e/ou audiovisuais visando a importância geoestratégica dos Açores nos rumos da expansão quatrocentista. - Elaboração de mapas e documentos escritos visando a compreensão da descoberta, povoamento e organização do Açores, com especial destaque para a ilha de S. Jorge. - Realização de trabalhos de pesquisa de vestígios deste período existentes na região: bandeiras, brasões). - Análise das músicas “Cabo sim, Cabo Não” e “S. Miguel”, do álbum de Rui Veloso, <i>Auto da Pimenta</i>. - Realização de pequenos questionários escritos. - Visionamento de pequenos documentários. - Preenchimento de quadros síntese de conteúdos. - Elaboração de sínteses esquemáticas. - Leitura e análise de documentos 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos de casa. - Trabalhos de grupo/pares - Fichas de leitura e biográficas. - Acompanhamento na elaboração de mapas e barras cronológicas. - Apresentação de trabalhos de grupo/pares e individuais à turma. - Ficha de observação de filmes. - Caderno diário. - Debates. - Fichas de auto e heteroavaliação. - Fichas de avaliação sumativa. - Expressão dramática e plástica. - Áudio testes. - Guiões de acompanhamento de conteúdos. - Guiões de exploração de ppt - Portfolio
--	--	---	--

<p>2-Renascimento e Reforma d), e), f)</p>	<p>diversos povos e o tráfico de seres humanos como uma realidade da expansão;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as rotas intercontinentais, destacando os principais centros distribuidores de produtos ultramarinos; • Compreender que as novas rotas de comércio intercontinental constituíram a base do poder global naval português, promovendo a circulação de pessoas e produtos e influenciando os hábitos culturais; • Identificar/aplicar os conceitos: Navegação astronómica; Colonização; Capitão-donatário; Império colonial; Mare clausum; Monopólio comercial; Feitoria; Tráfico de escravos; Aculturação/ Encontro de culturas; Missionaçã;o; Globalização. • Relacionar a renovação cultural dos séculos XV e XVI com o apoio mecenático; • Compreender o desenvolvimento de novos valores e atitudes e o papel da imprensa na sua disseminação; • Compreender a inspiração clássica da arte renascentista e as especificidades do manuelino; • Compreender em que condições se desenvolveu, na Cristandade ocidental, um movimento de insatisfação e de crítica que 	<p>escritos e iconográficos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Registos no caderno diário com as sínteses resultantes da análise de fontes históricas e de pequenos textos historiográficos. - Análise de mapas referentes à dinâmica da expansão colonial portuguesa e dos restantes impérios europeus. - Debate sobre a escravatura e suas condições de vida. - Análise de documentos de diversa natureza sobre o tráfico do tabaco, aludindo aos riscos de consumo. - Leitura e análise de documentos escritos e historiográficos. - Análise e elaboração de barras cronológicas sobre os movimentos culturais e religiosos deste período. - Realização de pequenas sínteses escritas sobre os grandes humanistas. - Visionamento de pequenos filmes sobre personalidades do renascimento. - Realização de um painel com a 	<p>6</p>	<p>- Biblioteca de turma</p>
---	--	---	----------	------------------------------

	<p>culminou numa rutura religiosa;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer alguns dos princípios ideológicos que separam o protestantismo do catolicismo; • Reconhecer que tanto a reforma protestante como a católica foram acompanhadas de manifestações de intolerância, destacando o caso da Península Ibérica; • Identificar/aplicar os conceitos: Humanismo; Renascimento; Mecenate; Geocentrismo/Heliocentrismo; Teocentrismo/Antropocentrismo; Arte renascentista; Manuelino; Naturalismo; Reforma Protestante/ Contrarreforma; Dogma; Individualismo; Cristão-novo. 	<p>representação gráfica dos grandes sistemas do universo que se confrontavam no século XVI.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Análise de obras de arte: recolha de imagens de pinturas e de esculturas no Renascimento. - Interpretação de uma obra de arte: Painéis de S. Vicente de Fora. - Construção de um gráfico de setores sobre a distribuição das igrejas cristãs no mundo de hoje. - Elaboração de uma biografia sobre Martinho Lutero. - Pesquisa sobre as religiões atuais seguido de debate sobre tolerância e liberdade religiosa - A entrada de outras religiões nos Açores como sinal dessa liberdade religiosa. - Síntese das ideias chave do subtema. 		
--	---	--	--	--

DOMÍNIO 6 - PORTUGAL NO CONTEXTO EUROPEU DOS SÉCULOS XVII E XVIII

Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
<p>1-O império português e a concorrência internacional b)</p> <p>2. A RELEVÂNCIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar fatores e manifestações de crise no império português a partir de meados do século XVI, destacando a ascensão de outros impérios coloniais (Holanda, França, Inglaterra); 2.2 - O domínio dos mares e as 	<ul style="list-style-type: none"> - Projeção de diapositivos ilustrativos do poder e riqueza de Portugal na década de 1520 e da submissão à Espanha cerca de 1580-1640. - Análise de mapas referentes à dinâmica 	5	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Participação espontânea e solicitada - Trabalhos individuais

<p>GEOESTRATÉGICA DOS AÇORES</p> <p>2- O Antigo Regime no século XVIII d) e)</p>	<p>rivalidades e internacionais: o período filipino</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concluir que a União Ibérica resultou da confluência de interesses dos grupos dominantes nos dois estados; • Compreender que a Restauração resultou da divergência de interesses de uma parte significativa da sociedade portuguesa relativamente às políticas imperiais espanholas; • Identificar/aplicar os conceitos: Mare Liberum; Capitalismo comercial; Bolsa de Valores; Companhia de comércio; Comércio triangular; Restauração. <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar o absolutismo com a manutenção da sociedade de ordens e com as opções mercantilistas; • Diferenciar os ritmos de evolução da agricultura dos ritmos do dinamismo comercial no quadro de uma economia pré-industrial; • Referir elementos de mudanças políticas, sociais e económicas no projeto pombalino; • Identificar/aplicar os conceitos: Antigo Regime; Sociedade de Ordens; Absolutismo; Mercantilismo; Manufatura. 	<p>da expansão colonial portuguesa e dos restantes impérios europeus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interpretação de quadros e gráficos com base em documentação, sobre as atividades económicas, índices de produtividade e comercialização nos Açores neste período e seus reflexos a nível do império português - Realização de exposições, roteiros e panfletos, como forma de divulgação e sensibilização do património histórico e cultural dos Açores. - Debate sobre a escravatura e os direitos humanos - Elaboração de uma barra cronológica sobre a evolução política portuguesa entre 1578 e 1668. - Recriação de acontecimentos ocorridos nos Açores, sob a forma dramática e/ou plástica - Elaboração de frisos cronológicos com momentos fundamentais da evolução política nacional e açoriana. - Análise de um mapa da Europa assinalando os países do Antigo Regime. - Elaboração no quadro de conceitos inerentes ao mercantilismo. - Leitura e análise de um texto sobre o 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos de casa - Trabalhos de grupo/pares - Fichas de leitura e biográficas - Elaboração de mapas e barras cronológicas - Apresentação de trabalhos variados - Ficha de observação de filmes/video - Caderno diário: construção de glossário. - Debates - Fichas de auto e heteroavaliação - Fichas de avaliação sumativa - Expressão dramática e plástica - Guiões de exploração de ppt - Guiões de acompanhamento de conteúdos. - Portfolio - Biblioteca de turma - Visita de estudo
--	--	---	---

<p>A cultura em Portugal no contexto europeu c)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar a arte e a mentalidade barrocas; • Concluir que os avanços verificados na ciência e na técnica se relacionaram com o desenvolvimento do método científico; • Enquadrar as novas propostas sociais e políticas na filosofia das Luzes; • Destacar a afirmação do poder absoluto no urbanismo pombalino; • Compreender a ação dos estrangeirados e do Marquês de Pombal no contexto do pensamento iluminista; • Identificar/aplicar os conceitos: Barroco (CREB); Revolução científica; Racionalismo; Iluminismo; Estrangeirado; Separação de poderes; Soberania popular; Direitos Humanos. 	<p>mercantilismo, seguido da apresentação das conclusões feitas pelos próprios alunos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visionamento de um filme sobre a política absolutista de Luís XIV e Versalhes. - Elaboração de uma tabela cronológica sobre a evolução económica de Portugal. <ul style="list-style-type: none"> - Organização de uma exposição com reprodução de obras sobre a arte barroca - Redação de biografias com base em imagens, fotografias e artigos de imprensa, de figuras açorianas que se tenham destacado na vida política regional e nacional, visando o reconhecimento do seu contributo. - Elaboração de um dossier temático sobre os vestígios deste período nos Açores e formas de preservação - Pesquisa sobre os grandes cientistas do século XVII e XVIII e elaboração de sínteses ilustradas - Localização, em mapas e quadro cronológico das principais inovações tecnológicas dos séculos XVII e XVIII. - Diálogo acerca da projeção atual das ideias iluministas no que toca ao atual 	<p>3</p>	
--	--	--	----------	--

		<p>sistema político português</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura de documentos escritos e iconográficos. - Análise de um mapa com vista à identificação de Portugal como país periférico relativamente aos grandes centros da cultura europeia. - Promoção de um debate subordinado ao tema «Liberdade e igualdade - Debate sobre o «processo de Galileu», com particular incidência na questão das resistências à inovação, a partir da leitura de uma narrativa biográfica do cientista ou do visionamento de um filme (ou vídeo) sobre o mesmo tema. - Síntese dos factos e das ideias-chave da unidade. - Localização, em mapas e quadro cronológico, as principais inovações tecnológicas dos séculos XVII e XVIII. 		
--	--	--	--	--

DOMÍNIO 7 - CRESCIMENTO E RUTURAS NO MUNDO OCIDENTAL NOS SÉCULOS XVIII E XIX

Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
1-A revolução agrícola e o arranque da revolução	<ul style="list-style-type: none"> • Sublinhar a ligação existente entre as novas tendências demográficas, a 	- Exploração sistemática de documentos escritos e iconográficos, mapas, barras	5	- Observação direta

<p>industrial f)</p>	<p>transformação da estrutura da propriedade agrícola e as inovações técnicas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisar as condições que favoreceram o arranque da Revolução industrial e as alterações verificadas no regime de produção; • Identificar/aplicar os conceitos: Revolução agrícola; Enclosure; Explosão demográfica; Êxodo rural; Revolução industrial; Maquinofatura. 	<p>cronológicas, gráficos e diagramas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diálogo aberto, orientado pelo professor, em torno de questões suscitadas pela análise dos documentos. - Análise de um mapa da Europa, com a localização das principais regiões industriais. - Análise de um mapa-mundo assinalando as principais vias de comunicação abertas no século XIX. - Leitura e exploração de documentos escritos, iconográficos e estatísticos. - Análise de um gráfico sobre a mudança de regime demográfico, no século XVIII. - Pesquisa (em livros, suportes multimédia ou através da Internet) sobre as grandes transformações agrícolas e industriais ocorridas na Inglaterra, no século XVIII. - Leitura de mapas com o objetivo de identificação das regiões da Inglaterra onde se verificaram as grandes transformações agrícolas. - Localização, num quadro cronológico, das principais inovações tecnológicas do século XVIII, relativamente aos sectores têxtil e metalúrgico. - Debate sobre as consequências positivas e negativas da industrialização. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participação espontânea e solicitada - Trabalhos individuais - Trabalhos de casa - Trabalhos de grupo/pares - Fichas de leitura e biográficas - Elaboração de mapas e barras cronológicas - Apresentação de trabalhos variados - Ficha de observação de filmes/videos - Caderno diário: construção de glossário. - Debates - Fichas de auto e heteroavaliação - Fichas de avaliação sumativa - Expressão dramática e plástica - Guiões de exploração de ppt - Guiões de acompanhamento de conteúdos. - Portfolio
-----------------------------	--	---	---

<p>O triunfo das revoluções liberais</p> <p>3. OS AÇORES NA CONTEMPORANIEDADE: POLÍTICA E ADMINISTRAÇÃO</p> <p>3.1 - O processo de implantação do Liberalismo em Portugal: o papel dos Açores</p> <p>3.2 - As alterações político-administrativas do Liberalismo: a divisão dos Açores em distritos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as razões que justificaram o primeiro processo de independência por parte de um território colonial europeu (EUA); • Destacar no processo revolucionário francês a abolição dos direitos e privilégios feudais e o estabelecimento do conceito de cidadania moderno, estabelecendo-se, teoricamente, o princípio da igualdade perante a lei; • Compreender a importância das conquistas da revolução francesa para o liberalismo, estabelecendo ligações com o caso português; • Interpretar a revolução liberal portuguesa, identificando causas e as diversas propostas políticas expressas na Constituição de 1822, na Carta Constitucional de 1826 e na resistência absolutista; • Contextualizar a independência do Brasil no processo revolucionário liberal português; <p>Reconhecer que o fim do Antigo Regime e o estabelecimento de uma nova ordem liberal e burguesa em Portugal resultou numa guerra civil (CREB); 3.1 - O processo de implantação do</p>	<p>- Síntese dos factos e das ideias-chave da unidade.</p> <p>- Exploração sistemática de documentos escritos e iconográficos, de diagramas, gráficos e reconstituições históricas</p> <p>- Criação pelo professor de situações de diálogo aberto ou de debate em que o aluno seja estimulado formular hipóteses explicativas ou opiniões sobre os problemas em análise (exemplo: significado da Revolução Francesa, consequências para o Brasil e para Portugal da fixação da corte no Rio de Janeiro.)</p> <p>- Pesquisa de dados biográficos sobre grandes personagens (como Washington, Napoleão, Gomes Freire de Andrade, Garibaldi ou Bismarck).</p> <p>- Seleção, interpretação e síntese das informações fornecidas no manual sobre Revolução Francesa".</p> <p>- Leitura de uma narrativa sobre as perseguições miguelistas em Portugal.</p> <p>- Aprofundamento da importância dos Açores (Ilha Terceira em especial) na organização da resistência ao absolutismo</p> <p>- Elaboração e interpretação de</p>	<p>10</p>	<p>- Biblioteca de turma</p>
---	--	--	-----------	------------------------------

	<p>Liberalismo em Portugal: o papel dos Açores; 3.2 - As alterações político-administrativas do Liberalismo: a divisão dos Açores em distritos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar/aplicar os conceitos: Liberalismo; Constituição; Cidadania; Carta Constitucional; Sufrágio censitário / sufrágio universal; Monarquia constitucional/Estado federal/República. 	<p>esquemas de diferentes regimes políticos.</p> <p>- Comparação dos sistemas constitucionais portugueses de 1820 e 1824 com o que é estabelecido na atual Constituição portuguesa.</p> <p>- Debate sobre os direitos humanos, a partir de uma análise de extratos da "Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão" (1789).</p> <p>- Recolha de notícias, artigos, opiniões sobre os direitos humanos na atualidade, a partir de jornais, revistas, televisão ou internet.</p> <p>- Síntese dos factos e ideias-chave da unidade.</p>		
--	---	---	--	--

DOMÍNIO 8 - O MUNDO INDUSTRIALIZADO NO SÉCULO XIX				
Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
<p>Transformações económicas, sociais e culturais g) h) i)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais potências industrializadas no século XIX, ressaltando a importância da revolução dos transportes para a mundialização da economia; Selecionar as alterações que se operaram a nível económico, social e demográfico devido ao desenvolvimento dos meios de produção; 	<ul style="list-style-type: none"> Exploração sistemática de documentos escritos e iconográficos, mapas, barras cronológicas, gráficos e diagramas. Diálogo aberto, orientado pelo professor, em torno de questões suscitadas pela análise dos documentos. Análise de um mapa da Europa, com a localização das principais regiões 	<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Observação direta Participação espontânea e solicitada Trabalhos individuais Trabalhos de casa Trabalhos de grupo/pares

<p>O caso português j)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar as condições de vida e trabalho do operariado com o aparecimento dos movimentos reivindicativos e da ideologia socialista; • Relacionar o aparecimento das novas correntes culturais e artísticas com as transformações da revolução industrial e a confiança no conhecimento científico; • Identificar/aplicar os conceitos: Capitalismo industrial e financeiro; Liberalismo económico; Mercado nacional; Classes médias; Proletariado; Marxismo; Socialismo; Comunismo; Sindicalismo; Romantismo; Realismo; Impressionismo. • Analisar a política económica regeneradora, nomeadamente o investimento efetuado nas infraestruturas de transporte, que moldaram o desenvolvimento da 	<p>industriais.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pequeno trabalho de pesquisa sobre o desenvolvimento dos Estados Unidos no século XIX. - Análise de um mapa-mundo assinalando as principais vias de comunicação abertas no século XIX. - Elaboração de uma pequena narrativa sobre a alteração dos hábitos de uma família da classe média, no final do século XIX, em consequência dos novos inventos introduzidos no seu quotidiano. - Visionamento de (cenas) filmes sobre a vida da burguesia no século XIX. - Leitura de (excertos de) livros do século XIX sobre os problemas sociais nas grandes cidades ou nas regiões industriais. - Visionamento de elementos multimédia sobre estes mesmos temas. - Seleção, interpretação e síntese das informações contidas no manual e de outras recolhidas em livros ou materiais sobre a vida dos operários no século XIX. - Elaboração de uma tabela cronológica com os principais acontecimentos políticos que ocorreram em Portugal no século XIX. 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fichas de leitura e biográficas - Elaboração de mapas e barras cronológicas - Apresentação de trabalhos variados - Ficha de observação de filmes/videos - Caderno diário: construção de glossário. - Debates - Fichas de auto e heteroavaliação - Fichas de avaliação sumativa - Expressão dramática e plástica - Guiões de exploração de ppt - Guiões de acompanhamento de conteúdos. - Portfolio - Biblioteca de turma
-----------------------------------	--	---	---

	<p>agricultura e a industrialização;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar a emigração com as dificuldades sentidas pelos pequenos produtores rurais na segunda metade do século XIX; • Integrar a emigração portuguesa da segunda metade do século XIX no contexto das migrações europeias do período. • Justificar o aparecimento e desenvolvimento do operariado português; • Identificar/aplicar o conceito: Regeneração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise de um diagrama sobre o programa do de obras do fontismo. - Recolha de informações relacionadas com a realidade económica e social do País na segunda metade do século XIX. - Interpretação do surto emigratório a partir do cruzamento de diversas fontes. - Construção de um esquema com o resumo das ideias-chave da unidade. - Debate sobre as grandes descobertas científicas e as suas consequências. - Leitura e interpretação de obras de arte. - Leitura de excertos de romances realistas do século XIX. - Pesquisa sobre pinturas e obras representativas da arquitetura do ferro que incluam obras de artistas portugueses do século XIX. 		
--	---	--	--	--

9º ANO

DOMÍNIO I - A EUROPA E O MUNDO NO LIMIAR DO SÉCULO XX				
Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
<p>9.1- HEGEMONIA E DECLÍNIO DA INFLUÊNCIA EUROPEIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar o ultimato inglês com o processo de expansão colonial europeu; • Interpretar o primeiro conflito mundial à luz da rivalidade económica e do exacerbar dos nacionalismos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Através de um visionamento de um ppt: “A Europa e o mundo nos finais do século XIX-XX”, como introdução aos temas em estudo, acompanhado pela leitura dos 	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Participação espontânea e solicitada

	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar as alterações políticas, sociais, económicas e geoestratégicas decorrentes da rutura que constituiu a I Guerra Mundial; • Identificar/aplicar os conceitos: Nacionalismo; Colonialismo; Racismo; Ultimato; Fordismo; Taylorismo; Estandardização; Monopólio; Inflação. • O colonialismo português em África: Roberto Ivens: um explorador de origem açoriana. 	<p>textos do manual e análise dos documentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploração de um ppt, sobre a Imperialismo; Conferência de Berlim e o Mapa Cor-de-rosa; Paz precária; - Visionamento da biografia de Roberto Ivens e debate sobre a mesma. - “A Europa em 1914” e através da sua análise ir-se-á explicar as diversidades políticas, económicas, sociais e nacionalistas existentes e o funcionamento das alianças. - Síntese esquemática das frentes e as fases da guerra em quadro. - Através da projeção de uma imagem sobre a Reconstituição das trincheiras, os alunos ouvirão a música “The Soldier Sweetheart”, in “The Singing Brakeman”, de Jimmie Rodgers, 2000 e exploração de uma ficha de música. - Observação de ppt, sobre a 1ª Guerra Mundial, onde se destacará a guerra das trincheiras, seguido de um pequeno excerto de um filme. - Leitura de textos e documentos do manual. - Construção de um esquema com o resumo das ideias-chave da unidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos individuais - Trabalhos de casa - Trabalhos de grupo/pares - Fichas de leitura e biográficas - Elaboração de mapas e barras cronológicas - Apresentação de trabalhos variados - Ficha de observação de filmes/videos - Caderno diário: construção de glossário. - Debates - Fichas de auto e heteroavaliação - Fichas de avaliação sumativa - Expressão dramática e plástica - Guiões de exploração de ppt - Guiões de acompanhamento de conteúdos. - Portfolio - Biblioteca de turma - Audio teste
--	---	--	---

<p>9.2 Revolução Soviética</p>	<p>Compreender que o modelo ideológico socialista, saído da revolução de outubro de 1917, resultou de antagonismos sociais e políticos; Distinguir processos históricos daí resultantes; Identificar/aplicar os conceitos: Soviete; Nacionalização; Ditadura do proletariado.</p>		4	
<p>9.3-Portugal: da I República à ditadura militar</p>	<p>Conhecer os aspetos fundamentais da doutrina republicana; Compreender a conjuntura económica, social e política que esteve na origem da implantação da I República; Personalidades açorianas na causa republicana Identificar as principais medidas governativas da I República; Demonstrar que a participação de Portugal na I Guerra Mundial se relacionou com a questão colonial e com a necessidade de reconhecimento do regime republicano; Avaliar as consequências políticas, económicas e financeiras da participação de Portugal na I Guerra Mundial; Compreender que a instabilidade política e as dificuldades económicas e sociais concorreram para intervenção militar em 28 de maio de 1926; Identificar/aplicar os conceitos: Republicanismo; Ditadura; Partido político.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Análise de mapas, o friso cronológico e imagens das do Manual, de forma a motivar para o estudo do Domínio/Subdomínio. - Levantamento de ideias prévias dos alunos. - Exploração de outros recursos. - Através do visionamento de um ppt, como motivação e introdução dos novos conceitos a estudarem, serão efetuadas questões aos alunos de modo a se verificar conhecimentos prévios. - Distribuição de um guião a ser trabalhado pelos alunos na sala de aula, em tempo de estudo autónomo. - Há medida que progridem no guião, serão apresentados, de forma contextualizada ações pela docente, como a audição da Portuguesa ou pequenos debates que permitam aferir mudanças nos comportamentos. - Leitura de biografias de figuras políticas portuguesas, de origem açoriana, da 1ª República (Teófilo Braga, Manuel de Arriaga,). 	5	
<p>9.4 Sociedade e cultura num mundo em mudança</p>	<p>Relacionar a I Guerra Mundial com a aceleração das transformações operadas nos</p>		3	

	<p>comportamentos, na cultura, nas ciências, nas artes e na literatura; Identificar/aplicar os conceitos: Feminismo; Cultura de massas; Mass Media; Ciências Sociais; Futurismo; Abstracionismo; Modernismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Debate sobre as grandes descobertas científicas e as suas consequências. (EDS) - Leitura e interpretação de obras de arte. - Leitura de excertos de romances realistas do século XIX. - Realização de trabalho de grupo. - Visita guiada pela vila das Velas, com o objetivo de identificar as casas cujas fachadas apresentam apontamentos do estilo Arte Nova. 		
--	--	--	--	--

DOMÍNIO J - DA GRANDE DEPRESSÃO À SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
-----------	--------------------------	------------------------	----------	---------------------------

<p>10.1- As dificuldades económicas dos anos 30 entre a ditadura e a democracia</p>	<p>Relacionar a ascensão ao poder de partidos totalitários com as dificuldades económicas e sociais e com o receio da expansão do socialismo, realçando o papel da propaganda; Descrever as principais características dos regimes totalitários;</p> <p>Explicar o processo de implementação do Estado Novo em Portugal, destacando o papel de Salazar;</p> <p>Comparar o Estado Novo com os principais regimes ditatoriais, estabelecendo semelhanças e diferenças;</p> <p>Identificar consequências da aplicação do modelo económico estalinista;</p> <p>Identificar formas democráticas de resposta à crise;</p> <p>Problematizar a guerra civil espanhola, inserindo-a no contexto ideológico da época;</p> <p>Identificar/aplicar os conceitos: Fascismo; Corporativismo; Nazismo; Totalitarismo; Antissemitismo; Estado Novo; Economia planificada; Coletivização; Culto da personalidade; Frente Popular; New Deal.</p>	<p>- Apresentação de questões-orientadoras: 1- Quais as razões que levaram à crise de 1929?; 2- Que medidas foram tomadas pelos EUA e pela Europa para solucionar a crise dos anos 30?;</p> <p>- Elaboração de uma barra cronológica com dados relativos à evolução económica dos EUA entre 1920 e 1933.</p> <p>- Apresentação de um ppt sobre a crise de 1929, acompanhado pela leitura de textos e documentos do manual.</p> <p>- Exercícios de desenvolvimento de competências.</p> <p>- Análise de letras de músicas deste período.</p> <p>- Interpretação do quadro “Guernica” como motivação à guerra civil espanhola.</p> <p>- Análise de sínteses esquemáticas.</p>	<p>9</p>	<p>- Observação direta</p> <p>- Participação espontânea e solicitada</p> <p>- Trabalhos individuais</p> <p>- Trabalhos de casa</p> <p>- Trabalhos de grupo/pares</p> <p>- Fichas de leitura e biográficas</p> <p>- Elaboração de mapas e barras cronológicas</p> <p>- Apresentação de trabalhos variados</p> <p>- Ficha de observação de filmes/videos</p> <p>- Caderno diário: construção de glossário.</p> <p>- Debates</p> <p>- Fichas de auto e heteroavaliação</p>
<p>10.2 -A 2ª Guerra Mundial</p>	<p>- Relacionar a II Guerra Mundial com o expansionismo das ditaduras, caracterizando sumariamente as principais etapas do conflito;</p> <p>- Indicar as principais alterações ocorridas no mapa político mundial do após II Guerra;</p> <p>- Analisar o papel da ONU;</p> <p>- Identificar/aplicar os conceitos: Genocídio; Resistência; Holocausto.</p>	<p>- Visionamento de extratos de filme do Século do povo sobre a 2ª guerra Mundial, acompanhado de uma ficha de observação, como motivação e introdução à 2ª guerra mundial;</p> <p>- Apresentação através de ppt, sobre as razões que levaram à guerra, seguido do visionamento animado dos progressos da</p>	<p>4</p>	<p>- Fichas de avaliação sumativa</p> <p>- Expressão dramática e plástica</p> <p>- Guiões de exploração de ppt</p> <p>- Guiões de acompanhamento de conteúdos.</p>

		<p>guerra no mundo. Este será acompanhado com documentos do manual e o visionamento do discurso de Winston Churchill à Câmara dos Comuns em 1940, imagens da bomba atómica e do holocausto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de pares: comparação de mapas do mundo do final da 1ª e 2ª GG. - Elaboração de uma cronologia sobre a 2ª guerra mundial; - Esquematização sobre a ONU e interpretação de alguns artigos da Carta das Nações Unidas; 		<ul style="list-style-type: none"> - Portfolio - Biblioteca de turma - Audiotestes
--	--	--	--	---

DOMÍNIO K - DO SEGUNDO PÓS-GUERRA AOS ANOS 80

Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
11.1-Da 2ª Guerra Mundial à queda do muro de Berlim	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a afirmação dos EUA, enquanto potência hegemónica, com o auxílio económico prestado à Europa no após II Guerra e com o receio do avanço da influência comunista; - Compreender a Guerra Fria como resultado das tendências hegemónicas dos EUA e da URSS, dando origem à formação de blocos militares e a confrontos; - Destacar a luta de emancipação dos povos colonizados, nomeadamente o pioneirismo dos 	<ul style="list-style-type: none"> - Visionamento de um documentário sobre o “mundo saído da guerra”, acompanhado da ficha de visionamento, como motivação e introdução ao tema; - Projeção de imagens, em silêncio, os alunos apontarão no caderno o significado que acham que cada uma delas poderá ter. Após esta, reunirão em grupo de modo a trocarem impressões e sair um único comentário às mesmas, 	4	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta - Participação espontânea e solicitada - Trabalhos individuais - Trabalhos de casa - Trabalhos de grupo/pares - Fichas de leitura e biográficas

	<p>povos asiáticos, e o caso indiano, enquanto paradigma da não-violência;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar o desenvolvimento económico e tecnológico dos EUA e a sua hegemonia no mundo capitalista; - Analisar as transformações sociais e culturais verificadas na sociedade ocidental; - Integrar a formação da CEE no período do após II Guerra; - Identificar/aplicar os conceitos: Guerra Fria; Movimentos de libertação; Descolonização; Neocolonialismo; Terceiro Mundo, Multinacional; Sociedade de consumo; Sociedade de abundância; Segregação racial; Democracia Popular; Maoísmo. 	<p>permitindo o estabelecimento de diálogo horizontal e vertical. No quadro será apontado as ideias dos alunos de modo a abarcarem o conceito de Guerra Fria e de Mundo Bipolar, fazendo todas as intervenções explicativas necessárias a dúvidas que possam subsistir.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta situação será consolidada através da apresentação de um PowerPoint, em referência a todos os aspetos necessários à existência de uma bipolarização. ✓ GUERRA DA COREIA: - Visionamento de um mapa de localização geográfica da região mostrando que é banhado pelo mar do Japão e alvo de disputas entre a China e Japão no passado Derrotado na Guerra, o Japão recebeu vultosos investimentos norte-americanos que possibilitaram a sua reconstrução e seu reerguimento económico. Sendo necessário aos americanos para garantir no extremo oriente a presença de um país capitalista forte. - Os conflitos civis entre coreanos do norte e do sul (paralelo 38°) após a Conferência de Potsdam, em 1945, que definiu a geografia mundial do pós-guerra. Ao norte, os coreanos ficaram sob a influência soviética. Ao sul, sob a norte-americana. - O conflito coreano é um dos símbolos da divisão de mundo característica da 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de mapas e barras cronológicas - Apresentação de trabalhos variados - Ficha de observação de filmes/videos - Caderno diário: construção de glossário. - Debates - Fichas de auto e heteroavaliação - Fichas de avaliação sumativa - Expressão dramática e plástica - Guiões de exploração de ppt - Guiões de acompanhamento de conteúdos. - Portfolio - Biblioteca de turma - Audiotestes
--	--	---	--

<p>11.2.Portugal: autoritarismo e democracia</p>	<p>do à</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a manutenção do regime autoritário em Portugal com a Guerra Fria; Distinguir períodos de estagnação e de desenvolvimento económico da II Guerra até 1974 (atraso do mundo rural e movimento migratório, medidas de fomento industrial e abertura a capitais estrangeiros); - Explicar a oposição interna ao regime; - Analisar a guerra colonial do ponto de vista dos custos humanos e económicos, quer para Portugal quer para os territórios coloniais, relacionando-a com a recusa em descolonizar; Contextualizar a mudança de regime que ocorreu em 25 de Abril de 1974 com a crescente oposição popular à guerra colonial e à falta de liberdade individual e coletiva; - Realçar a importância do 25 de novembro para a estabilização do processo democrático; - Analisar o processo de descolonização; - Compreender a complexidade do processo de democratização, do PREC à progressiva 	<p>Guerra Fria. A região não foi a única a sofrer as consequências.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de uma síntese esquemática, usando o quadro para esse efeito. - Análise da música “Russians”, de Sting. - Elaboração de uma síntese esquemática sobre os blocos. - Resolução de uma ficha formativa e de questionários. <p>- Trabalho de grupo e apresentação oral do mesmo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação, leitura e comentário/ análise de documentos do manual adotado. - Palavras cruzadas - Observação e comentário do mapa “O Processo da Independência das colónias portuguesas”. - Leitura e análise do documento “A Paz Desejada” - Observação e comentário do documento “O Poder Político na Atualidade”. - Pesquisa sobre o estabelecimento do poder autónomo dos Açores e do poder autárquico regional. - Elaboração de fichas biográficas sobre personalidades relacionadas com os movimentos autonomistas. - Powerpoint sobre a autonomia regional, 	<p>8</p>	
---	---	--	----------	--

	<p>instalação e consolidação das estruturas democráticas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compreender a importância da entrada de Portugal na CEE para a consolidação do processo de democratização e para a modernização do país; - Identificar/aplicar os conceitos: Processo revolucionário; Poder autárquico; Descentralização. - Compreender as alterações ocorridas no mundo após a queda do muro de Berlim e o desmoronamento da URSS; - Analisar a dependência económica dos países em vias de desenvolvimento; - Indicar as principais potências emergentes (ex.: o caso chinês); - Caracterizar as relações de cooperação com os espaços lusófonos; - Analisar as dimensões da globalização (ex.: tecnologias de informação, comunicação e transportes, migrações); - Identificar/aplicar os conceitos: Qualidade de vida; Multiculturalismo/Interculturalismo, Cidadania. 	<p>acompanhado por um guião.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrevista/Convidado/deputados jorgenses sobre o 25 de abril nos Açores. <p>Visionamento de resumos/enquadramento dos conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escola virtual - O que dizem os documentos (Manual). <p>Atividades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização das atividades do manual/cárdeno de atividades 	4	
--	---	--	---	--

DOMÍNIO L- O após guerra fria e a globalização

Conteúdos	Aprendizagens essenciais	Atividades/Estratégias	Nº Aulas	Instrumentos de Avaliação
11.3-As transformações do mundo	- Compreender as alterações ocorridas no mundo após a queda do muro de Berlim e o	Visionamento de resumos/enquadramento dos		

<p>contemporâneo</p>	<p>desmoronamento da URSS;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar a dependência económica dos países em vias de desenvolvimento; - Indicar as principais potências emergentes, (ex.: o caso chinês); - Caracterizar as relações de cooperação com os espaços lusófonos; - Analisar as dimensões da globalização (ex.: tecnologias de informação, comunicação e transportes, migrações); - Identificar/aplicar os conceitos: Qualidade de vida; Multiculturalismo/Interculturalismo, Cidadania. 	<p>conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escola virtual - O que dizem os documentos (Manual). <p>Atividades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização das atividades do manual/cárdeno de atividades 		<p>Avaliação Sumativa</p>
-----------------------------	--	--	--	---------------------------

NOTA 1: Alguns conteúdos poderão ser conjugados com Saúde em Meio Escolar, que aqui se apresentam com **letra a negrito**, conforme se apresenta no quadro abaixo.

NOTA 2: Na exploração de cada um dos temas e subtemas dos conteúdos, as dimensões temporal, espacial e contextualização, são trabalhadas em simultâneo e articuladas entre si.

NOTA 3: As competências específicas de História têm de ser trabalhadas, obrigatoriamente, em todos os conteúdos. No entanto, poderá dar-se primazia a algumas conforme os conteúdos e estratégias/atividades a desenvolver.

NOTA 4: Os itens selecionados a **amarelo** estão relacionados com o referencial de cidadania/HGCA.

Conteúdos lecionados no âmbito da saúde escolar, com referência às áreas temáticas		
1º Semestre		2º Semestre
<p>a) Alimentação saudável</p> <p>Saúde afetivo-sexual e reprodutiva</p> <p>Saúde mental</p> <p>Segurança individual e coletiva, prevenção de acidentes e suporte básico de vida</p> <p>Prevenção dos consumos nocivos e comportamentos de risco</p> <p>Ambiente e saúde</p> <p>Atividade física</p> <p>b) Alimentação saudável</p> <p>Ambiente e saúde</p> <p>Prevenção dos consumos nocivos e comportamentos de Risco</p> <p>c) Saúde Mental</p> <p>Ambiente e Saúde</p> <p>Saúde afetivo-sexual e reprodutiva</p>	<p>d) Alimentação saudável</p> <p>Ambiente e saúde</p> <p>e) Segurança individual e coletiva, prevenção de acidentes e suporte básico de vida</p> <p>f) Prevenção dos consumos nocivos e comportamentos de risco</p>	<p>g) Segurança individual e coletiva, prevenção de acidentes suporte básico de vida</p> <p>Saúde mental</p> <p>h) Saúde afetivo-sexual e reprodutiva</p> <p>i) Saúde mental</p> <p>Ambiente e saúde</p> <p>j) Alimentação saudável</p> <p>Saúde afetivo-sexual e reprodutiva</p> <p>Saúde mental</p> <p>Segurança individual e coletiva, prevenção de acidentes e suporte básico de vida</p> <p>Prevenção dos consumos nocivos e comportamentos de risco</p> <p>Ambiente e saúde</p> <p>Atividade física</p>