



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANTÓNIO CORREIA DE OLIVEIRA

Ano Letivo: 2023/2024

DEPARTAMENTO CURRICULAR: **Ciências Sociais e Humanas**

ANO DE ESCOLARIDADE: **8º**

CARGA HORÁRIA SEMANAL: 1 Tempo Letivo

PERÍODO DA PLANIFICAÇÃO: **15 SETEMBRO A 14 JUNHO**

## PLANIFICAÇÃO ANUAL GERAL DE CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

| DOMÍNIOS<br>UNIDADE<br>DIDÁTICA/CONTEÚDOS                  | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS<br>(CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)   | ESTRATÉGIAS DE ENSINO / ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM<br>ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO (DESCRITORES OPERATIVOS)  | PROCESSO DE RECOLHA DE<br>INFORMAÇÃO AVALIATIVA  |
|--|---|---|--|
| <b>1º PERÍODO</b><br><br><b>Tema 1</b><br><br><b>Media</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Compreender a importância da comunicação e dos meios de comunicação ao longo da história da humanidade;</li><li>✓ Analisar a importância dos meios de comunicação na sociedade atual;</li><li>✓ Reconhecer os meios de comunicação como instrumentos didático-pedagógicos;</li><li>✓ Reconhecer a relevância da utilização das tecnologias de informação e comunicação;</li><li>✓ Identificar situações de Cyberbullying;</li><li>✓ Denunciar (à família, Diretor de Turma..) possíveis situações de Cyberbullying;</li><li>✓ Compreender como lidar com desconhecidos ou com agressores online;</li><li>✓ Compreender o funcionamento e dinâmicas das principais redes sociais;</li><li>✓ Tomar consciência dos impactos da utilização das redes sociais no relacionamento das pessoas;</li><li>✓ Fomentar e adotar comportamentos e atitudes adequados a uma utilização crítica e segura da Internet e das redes sociais;</li><li>✓ Compreender os perigos da disponibilização de dados pessoais online;</li><li>✓ Entender as vantagens e os inconvenientes das redes sociais;</li></ul> <p>Evidenciar comportamentos responsáveis relativamente ao uso da Internet.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Visionamento de vídeos e excertos de filmes/documentários; (A); (B); (C); (D); (F).</i></li><li>- <i>Visualização do filme "Um Grito de Socorro" sobre a problemática do Bullying e Cyberbullying.</i></li><li>- <i>Debates de opinião (A); (B); (C); (D); (E); (F); (G); (I).</i></li><li>- <i>Elaboração de um Jornal de Parede; (A); (B); (D); (E); (F); (G); (I).</i></li><li>- <i>Palestra dinamizada pela Escola Segura sobre Cyberbullying.</i></li><li>- <i>Colaboração com o Clube de Jornalismo da Escola.</i></li><li>- <i>Aprender com a Biblioteca Escolar (ver link com sugestão de atividades).</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Trabalho Individual (grelhas de observação);</li><li>- Debate sobre o tema em estudo.</li><li>- Trabalho de pesquisa;</li><li>- Apresentação oral do(s) trabalho(s) realizado(s).</li><li>- Auto e Heteroavaliação</li></ul> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>2º PERÍODO:</b></p> <p><b>Tema 2</b></p> <p><b>Interculturalidade</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Compreender o conceito de Interculturalidade.</i></li> <li>✓ <i>Reconhecer o caráter multiétnico e multicultural das sociedades.</i></li> <li>✓ <i>Fomentar a compreensão da interculturalidade como forma de prevenir conflitos entre culturas.</i></li> <li>✓ <i>Promover o reconhecimento e a valorização da diversidade como oportunidade e como fonte de aprendizagem para todos.</i></li> <li>✓ <i>Compreender causas e formas de discriminação, racismo e xenofobia para se promover o diálogo intercultural.</i></li> <li>✓ <i>Reconhecer a importância de comportamentos de inclusão.</i></li> <li>✓ <i>Desenvolver a capacidade de comunicar com diferentes culturas.</i></li> <li>✓ <i>Identificar a multiculturalidade como fator de desenvolvimento das sociedades atuais.</i></li> <li>✓ <i>Debater situações atuais de insegurança, violência, guerra e estratégias potenciadoras de condições de paz.</i></li> <li>✓ <i>Valorizar o diálogo intercultural como fator de enriquecimento mútuo, de progresso e de paz.</i></li> <li>✓ <i>Reconhecer a importância de promover ações de aproximação entre diferentes culturas e/ou etnias.</i></li> </ul> <p><i>Reconhecer e aplicar na vida escolar os valores da igualdade, democracia e justiça social.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Leitura e análise de notícias e outros documentos sobre a temática; (A); (B); (D).</i></li> <li>- <i>Visionamento de vídeos e excertos de filmes/documentários e redação de textos críticos sobre os mesmos; (A); (B); (D); (F).</i></li> <li>- <i>Debates de opinião. (A); (B); (C); (D); (E); (F); (G).</i></li> <li>- <i>Realização de Jogos de simulação e brainstorming.</i></li> <li>- <i>Elaboração de trabalhos sobre a Diversidade Cultural. (A); (B); (D); (E); (F); (G); (I).</i></li> <li>- <i>Pesquisa sobre a comemoração de datas festivas em diferentes culturas (carnaval, páscoa, ...)</i></li> </ul> |  |
| <p><b>Tema 3</b></p> <p><b>Sexualidade</b></p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconhecer as mudanças corporais e emocionais que ocorrem na adolescência;</li> <li>✓ Refletir sobre a importância dos afetos e de relações interpessoais saudáveis, na adolescência;</li> <li>✓ Alertar para uma correta higiene;</li> <li>✓ Compreender de forma crítica que as relações afetivas e sexuais são influenciadas por determinantes psicológicos, socioculturais e ambientais;</li> <li>✓ Desenvolver as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa.</li> <li>✓ Identificar a importância das relações afetivas nos diferentes contextos de</li> </ul>   | <p><i>Leitura e análise de notícias e outros documentos sobre a temática; (A); (B); (D).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Visionamento de vídeos e excertos de filmes/documentários; (A); (B); (C); (D); (F).</i></li> <li>- <i>Participação em sessões de esclarecimentos / palestras promovidas pela Centro de Saúde no âmbito do programa PRESSE. (A); (B); (D); (E); (F); (G); (I); (J)</i></li> <li>- <i>Realização de Jogos de simulação e brainstorming. (A); (B); (C); (D); (E); (F); (G); (I);</i></li> </ul>   |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>vida (família, escola, amigos, sociedade);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a discussão de temas no âmbito da educação sexual de forma livre e esclarecida;</li> <li>✓ Promover uma autoestima positiva;</li> <li>✓ Compreender a necessidade da prevenção do risco, nomeadamente na área da sexualidade e da violência;</li> <li>✓ Contribuir para evitar comportamentos de risco;</li> </ul> <p>Conhecer métodos de prevenção/proteção.</p>  | <p>(J).</p> <p>- <i>Palestra sobre a Violência no Namora a dinamizar pela Escola Segura em articulação com Cidadania e Desenvolvimento e PES.</i></p>   |  |
| <p><b>3º PERÍODO</b></p> <p><b>Tema 4</b></p> <p><b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR</b></p> <p><b>Desafio:</b></p> <p><i>“Vivemos para comer ou Comemos para viver?”</i></p> <p><b>Subtemas:</b></p> <p><b>1- Alimentação e influências socioculturais</b></p> <p><b>2. Alimentação, nutrição e saúde</b></p> | <p>➤ <b>Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comparar hábitos alimentares de diferentes regiões do país.</li> <li>▪ Diferenciar as características das refeições principais</li> <li>▪ Conhecer e respeitar diferentes hábitos e escolhas alimentares.</li> </ul> <p>➤ <b>Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Distinguir as características de uma boa mastigação.</li> <li>▪ Optar nas suas práticas alimentares por géneros alimentícios saudáveis.</li> <li>▪ Preferir géneros alimentícios de acordo com o seu valor nutricional.</li> <li>▪ Avaliar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica.</li> <li>▪ Explicar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada” e “alimentação variada” inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânica.</li> <li>▪ Interpretar o conceito de porção na Roda da Alimentação</li> <li>▪ Aplicar como prática regular, os hábitos de escovagem de dentes após as principais refeições.</li> <li>▪ Adotar a prática da ingestão do pequeno-almoço.</li> <li>▪ Inventariar os principais erros alimentares.</li> <li>▪ Organizar o dia alimentar.</li> </ul> <p>➤ <b>Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das</b></p> | <p>(J).</p> <p>- <i>Pesquisa, análise e apresentação de informação sobre o tema; (A); (B); (C); (D); (E); (F); (G); (I); (J).</i></p> <p>- <i>Visionamento de vídeos / documentários sobre o tema e redação de textos críticos sobre os mesmos; (A); (B); (D); (F).</i></p> <p>- <i>Convite a entidades (USL) para apresentação do programa de Promoção da Saúde em meio escolar com orientação de enfermeiro e de nutricionista.</i></p> <p>- <i>Debates</i></p> <p>- <i>Elaboração de receitas / lanches saudáveis com produtos locais e da época.</i></p> <p>- <i>Elaboração de ementas com base na Roda dos Alimentos.</i></p> <p>- <i>“Semana da Alimentação Mediterrânea”.</i></p> <p>- <i>Implementação do projeto “Mexer, Comer e</i></p> |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>3. Alimentação e escolhas individuais</p>              | <p><b>principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inventariar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais para a saúde.</li> <li>▪ Relacionar a alimentação saudável com a prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro).</li> </ul>  | <p>Ser Feliz”.</p> <p>- Palestra sobre distúrbios alimentares a realizar em parceria com médico do centro de saúde.</p> |  |
| <p>4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Debater o modo como como três tipos de distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar) podem afetar o equilíbrio do organismo humano.</li> <li>▪ Respeitar e aceitar as diferenças da dieta relacionadas com opções religiosas, filosóficas, culturais, entre outras.</li> </ul>   |   |  |
| <p>5. Compra e preparação de alimentos</p>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relacionar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) com o tipo de atividade física intensa.</li> </ul> <p>➤ <b>Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável:</b></p>   |   |  |
| <p>6. Direito à alimentação e segurança alimentar</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Classificar a Dieta Mediterrânica como promotora da Saúde.</li> </ul> <p>➤ <b>Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Criticar informação veiculada nos <i>media</i>, face à influência sobre os hábitos alimentares.</li> </ul>  |   |  |
| <p>7. Alimentação em meio escolar</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar a informação contida em rótulos alimentares.</li> <li>▪ Localizar a informação nutricional relativa ao teor de açúcares, de sal e de gorduras <i>trans</i>.</li> </ul> <p>➤ <b>Reconhecer a origem dos alimentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diferenciar alimentos frescos e alimentos processados.</li> <li>▪ Distinguir o tipo de confeção dos alimentos.</li> <li>▪ Analisar benefícios e riscos de novos alimentos.</li> </ul> <p>➤ <b>Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, transformação industrial e a distribuição:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (luz, humidade, temperatura...)</li> </ul> |   |  |

- **Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental:**
  - Discutir a necessidade de relacionar o consumo de determinado alimento com a sua época específica de produção.
  - Discutir a necessidade de priorizar alimentos de produção local.
  - Discutir os impactos ambientais provocados por embalagens de géneros alimentícios.
  - Discutir os impactos ambientais simples provocados por desperdício alimentar.
- **Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos:**
  - Saber comprar alimentos, de acordo com: Relação custo/qualidade; Características dos alimentos (congelados, frescos, embalados, etc.).
  - Eliminar, da compra/consumo alimentos cuja embalagem revelem qualquer anomalia das embalagens e/ou da conservação do alimento, nomeadamente: Amolgamento ou abaulamento das embalagens; Cristais de gelo nos congelados; Sinais de envelhecimento dos hortícolas e fruta...
- **Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos:**
  - Valorizar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos.
  - Valorizar princípios básicos da higiene dos alimentos, dos utensílios e dos espaços.
  - Analisar criticamente os tipos de confeção culinária mais promotores da saúde.
- **Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas:**
  - Valorizar o apoio a pessoas, famílias, grupos vulneráveis e desfavorecidos, que não possam suprir as suas próprias necessidades, devem ser objeto de uma atenção especial, no que toca ao Direito à alimentação.
- **Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados:**

- Valorizar os almoços no refeitório escolar
- Analisar criticamente a oferta alimentar em meio escolar (refeitório e bar).

### Avaliação:

- Observação e demonstração do interesse, empenho e trabalho do aluno em sala de aula.
- Realização, apresentação e qualidade dos trabalhos realizados pelos alunos.
- Auto e heteroavaliação

### Atividades Previstas/Articulação:

- Programa “Eco-código” (tema: Biodiversidade /espaços exteriores), dinamizado no âmbito do projeto Eco-Escolas, a realizar no decorrer no 1.º período;
- Ação de sensibilização sobre Bullying - Salas de aula, Equipa do projeto da CME “Mais cidadão”- #NOBULLYING, em articulação com o Programa de Educação para a Saúde PES);
- Atividade “Oficina do Sargaço” em articulação com os serviços da Câmara Municipal de Esposende, a realizar no decorrer do 2.º período na Escola Apúlia;
- Atividade “Uma Imagem, uma História” em articulação com os serviços da Câmara Municipal de Esposende, a realizar no decorrer do 2.º período na Escola ACO;
- Visualização de uma peça de teatro, no âmbito do projeto #WITHLOVE, em articulação com os serviços de psicologia da CME, a realizar no 2.º período na Escola ACO e de Apúlia;
- Palestra “Desperdício alimentar: menos é mais” em articulação com o Eco-Escolas e a realizar no 3.º período;
- *Workshop* “Mexer, comer e ser feliz”- em articulação com a Equipa da Saúde Escolar e o PES, sessões a realizar durante 3 aulas no 3.º período;
- Atividade “Sustentabilidade à minha mesa” em articulação co os serviços da CME e a realizar na Escola ACO durante o 3.º período;
- Atividade “Oficina do Sargaço” em articulação com os serviços da Câmara Municipal de Esposende, a realizar no decorrer do 2.º período na Escola Apúlia;
- <https://sites.google.com/mail-rbe.org/aprenderbe-rbe/media/2-%C2%BA-ciclo> - sugestões de atividades a desenvolver em articulação com a Biblioteca.

### ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA

A - Linguagens e textos

B - Informação e comunicação

C - Raciocínio e resolução de problemas

D - Pensamento crítico e pensamento criativo

E - Relacionamento interpessoal

F - Desenvolvimento pessoal e autonomia

G - Bem-estar, saúde e ambiente

H- Sensibilidade estética e artística

I - Saber científico, técnico e tecnológico

J - Consciência e domínio do corpo

