

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE HISTÓRIA – 7º ANO

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS		
DOMÍNIOS	<b>Compreensão Histórica</b> - <b>Temporalidade</b> - <b>Espacialidade</b> - <b>Contextualização</b> <b>35%</b>	Utilizar conceitos e metodologias da disciplina de acordo com as Aprendizagens Essenciais. Situar cronológica e espacialmente acontecimentos e processo relevantes. Identificar e interpretar fatores e ações de forma contextualizada, de acordo com as Aprendizagens Essenciais.
	<b>Utilização de fontes/ Tratamento de informação</b> <b>35%</b>	Analisar e utilizar fontes e textos historiográficos diversos de forma crítica e reflexiva. Selecionar a informação relevante para assuntos em estudo.
	<b>Comunicação Histórica</b> <b>30%</b>	Utilizar os conceitos específicos da disciplina de História e comunicar com correção linguística e de forma crítica e criativa.

Domínios	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
	Nível 5	Nível 4	Nível 3	Nível 2	Nível 1
<b>Compreensão Histórica</b> - Temporalidade - Espacialidade - Contextualização	<p>O aluno <b>consegue com muita facilidade</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Situar cronológica e espacialmente acontecimentos e processos, relacionando-os com os contextos em que ocorreram;</li> <li>-Identificar a multiplicidade de fatores e a relevância da ação de indivíduos ou grupos, relativamente a fenómenos históricos circunscritos no tempo e no espaço;</li> <li>-Situar e caracterizar aspetos relevantes da história de Portugal, europeia e mundial;</li> <li>-Relacionar a história de Portugal com a história europeia e mundial, distinguindo articulações dinâmicas e analogias / especificidades, quer de natureza temática quer de âmbito cronológico, regional ou local;</li> <li>-Mobilizar conhecimentos de realidades históricas estudadas para fundamentar opiniões, relativas a problemas nacionais e do mundo contemporâneo, e para intervir de modo responsável no seu meio envolvente;</li> </ul>	<p><b>Nível Intermediário</b></p>	<p>O aluno <b>consegue com facilidade</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Situar cronológica e espacialmente acontecimentos e processos, relacionando-os com os contextos em que ocorreram;</li> <li>-Identificar a multiplicidade de fatores e a relevância da ação de indivíduos ou grupos, relativamente a fenómenos históricos circunscritos no tempo e no espaço;</li> <li>-Situar e caracterizar aspetos relevantes da história de Portugal, europeia e mundial;</li> <li>-Relacionar a história de Portugal com a história europeia e mundial, distinguindo articulações dinâmicas e analogias / especificidades, quer de natureza temática quer de âmbito cronológico, regional ou local;</li> <li>-Mobilizar conhecimentos de realidades históricas estudadas para fundamentar opiniões, relativas a problemas nacionais e do mundo contemporâneo, e para intervir de modo responsável no seu meio envolvente;</li> </ul>	<p><b>Nível Intermediário</b></p>	<p>O aluno <b>não consegue</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Situar cronológica e espacialmente acontecimentos e processos, relacionando-os com os contextos em que ocorreram;</li> <li>-Identificar a multiplicidade de fatores e a relevância da ação de indivíduos ou grupos, relativamente a fenómenos históricos circunscritos no tempo e no espaço;</li> <li>-Situar e caracterizar aspetos relevantes da história de Portugal, europeia e mundial;</li> <li>-Relacionar a história de Portugal com a história europeia e mundial, distinguindo articulações dinâmicas e analogias / especificidades, quer de natureza temática quer de âmbito cronológico, regional ou local;</li> <li>-Mobilizar conhecimentos de realidades históricas estudadas para fundamentar opiniões, relativas a problemas nacionais e do mundo contemporâneo, e para intervir de modo responsável no seu meio envolvente;</li> </ul>

<p><b>Utilização de fontes/ Tratamento de informação</b></p>	<p>O aluno <b>consegue com muita facilidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pesquisar, de forma autónoma, mas planificada, em meios diversificados, informação relevante para assuntos em estudo, manifestando sentido crítico na seleção adequada de contributos.</li> <li>-Analisar fontes de natureza diversa, distinguindo informação, implícita e explícita, assim como os respetivos limites para o conhecimento do passado;</li> <li>-Analisar textos historiográficos, identificando a opinião do autor e tomando-a como uma interpretação suscetível de revisão em função dos avanços historiográficos;</li> <li>-Utilizar com segurança conceitos operatórios e metodológicos da disciplina de História.</li> </ul>	<p>O aluno <b>consegue com facilidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pesquisar, de forma autónoma, mas planificada, em meios diversificados, informação relevante para assuntos em estudo, manifestando sentido crítico na seleção adequada de contributos.</li> <li>-Analisar fontes de natureza diversa, distinguindo informação, implícita e explícita, assim como os respetivos limites para o conhecimento do passado;</li> <li>-Analisar textos historiográficos, identificando a opinião do autor e tomando-a como uma interpretação suscetível de revisão em função dos avanços historiográficos;</li> <li>-Utilizar com segurança conceitos operatórios e metodológicos da disciplina de História.</li> </ul>	<p>O aluno <b>não consegue:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pesquisar, de forma autónoma, mas planificada, em meios diversificados, informação relevante para assuntos em estudo, manifestando sentido crítico na seleção adequada de contributos.</li> <li>-Analisar fontes de natureza diversa, distinguindo informação, implícita e explícita, assim como os respetivos limites para o conhecimento do passado;</li> <li>-Analisar textos historiográficos, identificando a opinião do autor e tomando-a como uma interpretação suscetível de revisão em função dos avanços historiográficos;</li> <li>-Utilizar com segurança conceitos operatórios e metodológicos da disciplina de História.</li> </ul>
<p><b>Comunicação Histórica</b></p>	<p>O aluno <b>consegue com muita facilidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Problematizar as relações entre o passado e o presente e a interpretação crítica e fundamentada do mundo atual;</li> <li>-Elaborar e comunicar, com correção linguística e de forma criativa, sínteses de assuntos estudados;</li> <li>-Desenvolver a consciência da cidadania e da necessidade de intervenção crítica em diversos contextos e espaços.</li> </ul>	<p>O aluno <b>consegue com facilidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Problematizar as relações entre o passado e o presente e a interpretação crítica e fundamentada do mundo atual;</li> <li>-Elaborar e comunicar, com correção linguística e de forma criativa, sínteses de assuntos estudados;</li> <li>-Desenvolver a consciência da cidadania e da necessidade de intervenção crítica em diversos contextos e espaços.</li> </ul>	<p>O aluno <b>não consegue:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Problematizar as relações entre o passado e o presente e a interpretação crítica e fundamentada do mundo atual;</li> <li>-Elaborar e comunicar, com correção linguística e de forma criativa, sínteses de assuntos estudados;</li> <li>-Desenvolver a consciência da cidadania e da necessidade de intervenção crítica em diversos contextos e espaços.</li> </ul>



	alfabética.		os outros uma relação harmoniosa e salutar.	
<p><b>A HERANÇA DO MEDITERRÂNEO ANTIGO</b> Os gregos no séc. V a.C.: exemplo de Atenas</p> <p><b>O mundo romano no apogeu do império</b></p> <p><b>Origem e difusão do cristianismo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- Identificar manifestações artísticas do período clássico grego, ressaltando os seus aspetos estéticos e humanistas;</li> <li>- Reconhecer os contributos da civilização helénica para o mundo contemporâneo;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: cidade-estado; democracia; cidadão; meteco; escravo; economia comercial e monetária; arte clássica; método comparativo.</li> <li>- Referir o espaço imperial romano nos séculos II e III e a sua diversidade de recursos, povos e culturas;</li> <li>- Caracterizar a economia romana como urbana, comercial, monetária e escravagista;</li> <li>- Compreender que a língua, o Direito e a administração foram elementos unificadores do império;</li> <li>- Caracterizar o poder imperial acentuando o seu estatuto sagrado e o controlo exercido sobre as instituições políticas;</li> <li>- Caracterizar a arquitetura romana;</li> <li>- Reconhecer os contributos da civilização romana para o mundo contemporâneo;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: império; magistrado; administração; urbanismo; Direito; romanização.</li> <li>- Contextualizar o aparecimento do cristianismo na Palestina ocupada pelo império romano;</li> <li>- Relacionar a difusão do cristianismo com a utilização das infraestruturas imperiais romanas e com as condições culturais;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: cristianismo; cristão; Antigo Testamento; Novo Testamento; continuidade; mudança.</li> </ul>	<p>Conhecedor / sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo (A,C, D, J) Crítico/Analítico (A, B,C, D, G) Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I) Respeitador da diferença/ do outro (A,B, E, F, H) Sistematizador / organizador (A, B, C, I, J) Questionador (A, F, G, I, J) Comunicador (A, B, D, E, H) Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo / colaborador (B, C, D, E,F) Responsável / autónomo (C, D, E, F,G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E,F, G)</p>	<p>Promover estratégias envolvendo tarefas em que, com base em critérios, se oriente o aluno para</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionar de forma organizada e sustentada o trabalho efetuado por si e pelos outros;</li> <li>-Promover estratégias envolvendo tarefas em que, com base em critérios, se oriente o aluno para:</li> <li>- Questionar de forma organizada e sustentada o trabalho efetuado por si e pelos outros;</li> <li>- Responder, apresentar dados / informação, mostrar iniciativa;</li> <li>- Usar meios diversos para expressar as aprendizagens.</li> <li>- Autoavaliar as aprendizagens adquiridas, os seus comportamentos e atitudes;</li> <li>- Avaliar de forma construtiva as aprendizagens adquiridas, os comportamentos e atitudes dos outros;</li> <li>- Aceitar as críticas dos pares e dos professores de forma construtiva, no sentido de melhorar o seu desempenho.</li> </ul> <p>Promover estratégias que criem oportunidades para o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaborar com os pares e professores, no sentido de melhorar ou aprofundar as suas ações;</li> <li>- Apoiar o trabalho colaborativo;</li> <li>- Saber intervir de forma solidária;</li> <li>- Ser solidário nas tarefas de aprendizagem ou na sua organização;</li> <li>- Estar disponível para se autoaperfeiçoar.</li> </ul> <p>-Promover estratégias e modos de organização das tarefas que impliquem por parte do aluno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumir responsabilidades nas tarefas, atitudes e comportamentos;</li> </ul>	<p><b>• Testagem:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes escritos</li> <li>- Testes orais</li> <li>- Questões de aula</li> <li>-- Outras.</li> </ul> <p><b>•Análise de conteúdo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumentos:</li> <li>- Trabalhos de pesquisa/Investigação/Projeto</li> <li>- Composições</li> <li>- Rubricas;</li> <li>- Outras.</li> </ul> <p><b>•Observação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Grelha de observação de apresentações orais;</li> <li>- Grelha de observação direta;</li> <li>- Lista de verificação de uma atividade/tarefa proposta.</li> <li>- Outras.</li> </ul>

<p><b>25 aulas</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumir e cumprir compromissos;</li> <li>- Apresentar trabalhos com auto e heteroavaliação;</li> <li>- Dar conta a outros do cumprimento de tarefas e funções que assumiu.</li> </ul> <p>Promover estratégias que induzam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar a sensibilidade estética e a consciência ética, por forma a estabelecer consigo próprio e com os outros uma relação harmoniosa e salutar.</li> </ul>	
<p><b>A FORMAÇÃO DA CRISTANDADE OCIDENTAL E A EXPANSÃO ISLÂMICA</b> <b>A Europa dos séculos VI a IX</b></p> <p><b>O mundo muçulmano em expansão</b></p> <p><b>A sociedade europeia nos séculos IX a XII</b></p> <p><b>A Península Ibérica nos séculos IX a XII</b></p> <p><b>25 aulas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- Reconhecer a importância da Igreja enquanto fator de unidade numa realidade fragmentada;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: Idade Média; bárbaros; economia de subsistência; reino; monarquia; Igreja Católica; ordem religiosa; rutura.</li> <li>- Identificar acontecimentos relacionados com as origens da religião islâmica e a sua expansão;</li> <li>- Reconhecer a língua e a religião como fatores de unidade do mundo islâmico;</li> <li>- Caracterizar o carácter cosmopolita, comercial e urbano do mundo islâmico medieval;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: islamismo; islão; muçulmano; Corão.</li> <li>- Reconhecer a importância da aristocracia guerreira e do clero cristão na regulação da sociedade, dada a fragilidade do poder régio;</li> <li>- Analisar as dinâmicas económicas e sociais existentes entre senhores e camponeses;</li> <li>- Compreender como se processavam as relações de vassalagem;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: aristocracia; feudo; clero; nobreza; povo; servo; vassalo.</li> <li>- Reconhecer na Península Ibérica a existência de diferentes formas de relacionamento entre cristãos, muçulmanos e judeus;</li> <li>- Descrever a formação do Reino de Portugal, nomeadamente a luta de D. Afonso Henriques pela independência;</li> <li>- Relacionar a formação do Reino de Portugal com as dinâmicas de interação entre as unidades políticas cristãs e com a reconquista;</li> <li>- Referir os momentos-chave da autonomização e reconhecimento da independência de Portugal;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: condado; independência política; judeu.</li> </ul>	<p>Conhecedor / sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A,C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B,C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A,B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador / organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo / colaborador (B, C, D, E,F)</p> <p>Responsável / autónomo (C, D, E, F,G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E,F, G)</p>	<p>Promover estratégias envolvendo tarefas em que, com base em critérios, se oriente o aluno para</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionar de forma organizada e sustentada o trabalho efetuado por si e pelos outros;</li> <li>-Promover estratégias envolvendo tarefas em que, com base em critérios, se oriente o aluno para:</li> <li>- Questionar de forma organizada e sustentada o trabalho efetuado por si e pelos outros;</li> <li>- Responder, apresentar dados / informação, mostrar iniciativa;</li> <li>- Usar meios diversos para expressar as aprendizagens.</li> </ul> <p>Autoavaliar as aprendizagens adquiridas, os seus comportamentos e atitudes;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliar de forma construtiva as aprendizagens adquiridas, os comportamentos e atitudes dos outros;</li> <li>- Aceitar as críticas dos pares e dos professores de forma construtiva, no sentido de melhorar o seu desempenho.</li> </ul> <p>Promover estratégias que criem oportunidades para o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaborar com os pares e professores, no sentido de melhorar ou aprofundar as suas ações;</li> <li>- Apoiar o trabalho colaborativo;</li> <li>- Saber intervir de forma solidária;</li> <li>- Ser solidário nas tarefas de aprendizagem ou na sua organização;</li> <li>- Estar disponível para se autoaperfeiçoar.</li> </ul> <p>Promover estratégias e modos de organização das tarefas que impliquem por parte do aluno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumir responsabilidades nas tarefas, atitudes e comportamentos;</li> <li>- Assumir e cumprir compromissos;</li> <li>- Apresentar trabalhos com auto e heteroavaliação;</li> <li>- Dar conta a outros do cumprimento de tarefas e funções que assumiu.</li> </ul> <p>Promover estratégias que induzam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar a sensibilidade estética e a consciência ética, por forma a estabelecer consigo próprio e com os outros uma relação harmoniosa e salutar.</li> </ul>	<p><b>• Testagem:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes escritos</li> <li>- Testes orais</li> <li>- Questões de aula</li> <li>-- Outras.</li> </ul> <p><b>•Análise de conteúdo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumentos:</li> <li>- Trabalhos de pesquisa/Investigação/Projeto</li> <li>- Composições</li> <li>- Rubricas;</li> <li>- Outras.</li> </ul> <p><b>•Observação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Grelha de observação de apresentações orais;</li> <li>- Grelha de observação direta;</li> <li>- Lista de verificação de uma atividade/tarefa proposta.</li> <li>- Outras.</li> </ul>
<p><b>PORTUGAL NO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender o processo de passagem de uma economia de</li> </ul>	<p>Conhecedor / sabedor/ culto/</p>	<p>Promover estratégias envolvendo tarefas em que, com</p>	<p><b>• Testagem:</b></p>

<p><b>CONTEXTO EUROPEU DOS SÉCULOS XII A XIV</b></p> <p><b>Desenvolvimento económico, relações sociais e poder político nos séculos XII a XIV</b></p> <p><b>A cultura portuguesa face aos modelos europeus</b></p> <p><b>Crises e revolução no século XIV</b></p> <p><b>24 aulas</b></p>	<p>subsistência para uma economia monetária e urbana na Europa medieval;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar inovações técnicas e desenvolvimento demográfico com o dinamismo económico do período histórico estudado;</li> <li>- Interpretar o aparecimento da burguesia;</li> <li>- Explicar a divisão do país em senhorios laicos e eclesiásticos e em concelhos;</li> <li>- Analisar o processo de fortalecimento do poder régio;</li> <li>- Relacionar o crescimento de Lisboa com o dinamismo comercial marítimo e urbano da Europa nos séculos XIII e XIV;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: senhorio; concelho; foral; mercado; feira; burguês; Cortes.</li> </ul> <p>- Compreender o papel exercido pelas instituições monásticas e pelas cortes régias e senhoriais na produção e disseminação de cultura;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar os estilos românico e gótico, destacando especificidades regionais;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: universidade; cultura popular; românico; gótico.</li> </ul> <p>- Analisar a crise económica, social e política do século XIV em Portugal, integrando as guerras fernandinas no contexto da Guerra dos Cem Anos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- Identificar/aplicar os conceitos: crise económica; quebra demográfica; peste; revolução.</li> </ul>	<p>informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A,C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B,C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A,B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador / organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo / colaborador (B, C, D, E,F)</p> <p>Responsável / autónomo (C, D, E, F,G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E,F, G)</p>	<p>base em critérios, se oriente o aluno para</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionar de forma organizada e sustentada o trabalho efetuado por si e pelos outros;</li> <li>-Promover estratégias envolvendo tarefas em que, com base em critérios, se oriente o aluno para:</li> <li>- Questionar de forma organizada e sustentada o trabalho efetuado por si e pelos outros;</li> <li>- Responder, apresentar dados / informação, mostrar iniciativa;</li> <li>- Usar meios diversos para expressar as aprendizagens.</li> <li>- Autoavaliar as aprendizagens adquiridas, os seus comportamentos e atitudes;</li> <li>- Avaliar de forma construtiva as aprendizagens adquiridas, os comportamentos e atitudes dos outros;</li> <li>- Aceitar as críticas dos pares e dos professores de forma construtiva, no sentido de melhorar o seu desempenho.</li> </ul> <p>Promover estratégias que criem oportunidades para o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaborar com os pares e professores, no sentido de melhorar ou aprofundar as suas ações;</li> <li>- Apoiar o trabalho colaborativo;</li> <li>- Saber intervir de forma solidária;</li> <li>- Ser solidário nas tarefas de aprendizagem ou na sua organização;</li> <li>- Estar disponível para se autoaperfeiçoar.</li> </ul> <p>-Promover estratégias e modos de organização das tarefas que impliquem por parte do aluno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumir responsabilidades nas tarefas, atitudes e comportamentos;</li> <li>- Assumir e cumprir compromissos;</li> <li>- Apresentar trabalhos com auto e heteroavaliação;</li> <li>- Dar conta a outros do cumprimento de tarefas e funções que assumiu.</li> </ul> <p>Promover estratégias que induzam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar a sensibilidade estética e a consciência ética, por forma a estabelecer consigo próprio e com os outros uma relação harmoniosa e salutar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes escritos</li> <li>- Testes orais</li> <li>- Questões de aula</li> <li>-- Outras.</li> </ul> <p><b>•Análise de conteúdo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumentos:</li> <li>- Trabalhos de pesquisa/Investigação/Projeto</li> <li>- Composições</li> <li>- Rubricas;</li> <li>- Outras.</li> </ul> <p><b>•Observação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Grelha de observação de apresentações orais;</li> <li>- Grelha de observação direta;</li> <li>- Lista de verificação de uma atividade/tarefa proposta.</li> <li>- Outras.</li> </ul>
--	--	---	--	--

Áreas de competência do perfil dos alunos: 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.