

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE 9.º ANO¹

TEMA/ DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO DOS CENTROS EDUCATIVOS DAS IRMÃS DOROTEIAS (PA)	TEMPO
<p>AREA DAS ATIVIDADES FÍSICA</p> <p>AREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUÇÃO em cinco matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas: JDC; Ginástica; Atletismo; Patinagem; Raquetas; Atividades Rítmicas e Expressivas; Outras (outros desportos coletivos).</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações como: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização, relacionando-os com a evolução da sociedade.</p>	<p>Trabalha com autonomia, responsabilidade e concentração – AUTONOMO, sabe encontrar respostas para novas situações, mobilizando conhecimentos; Expressa as suas necessidades e pede ajuda sempre que necessário; Pensa e age com autonomia em coerência com valores e objetivos pessoais;</p> <p>E COMPETENTE, Mobiliza os conhecimentos técnicos para responder a necessidades humanas, com consciência das consequências éticas, sociais e ecológicas; Identifica áreas de interesse e as necessidades de aquisição de novas competências. Sabe encontrar respostas para novas situações, mobilizando conhecimentos.</p> <p>Respeito por si e pelo outro – COMPASSIVO, respeita sem reserva a dignidade humana; Experimenta e verbaliza sentimentos de compaixão; Age de forma solidária, com sentido do bem comum.</p> <p>E AUTENTICO, respeita o outro e o diferente; adota um estilo de vida simples.</p>	<p>AO LONGO DO ANO LETIVO</p>

¹ ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

<p>AREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Consciencialização das consequências das suas escolhas e do seu comportamento – COMPASSIVO, AUTENTICO E CRITICO, analisa a realidade numa perspetiva critica, criativa e construtiva; Expressa as suas reflexões sobre os prós e contras ao tomar decisões relativamente importantes. Gera e aplica novas ideias em contextos específicos.</p>	
--	--	---	--