

## PLANIFICAÇÃO ANUAL DE 10.º ANO<sup>1</sup>

TEMA/ DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO DOS CENTROS EDUCATIVOS DAS IRMÃS DOROTEIAS (PA)	TEMPO
<p><b>AREA DAS ATIVIDADES FÍSICA</b></p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º 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>Investir no seu desenvolvimento pessoal – COMPETENTE, analisa criticamente a realidade e os seus problemas; Investe no seu desenvolvimento pessoal; Identifica áreas de interesse e as necessidades de novas competências.</p> <p>- AUTÓNOMO, pensa e age com autonomia em coerência com os valores e objetivos pessoais.</p> <p>- CRIATIVO, gera e aplica novas ideias em contextos específicos.</p> <p>- CRITICO, analisa a realidade numa perspetiva crítica, criativa e construtiva; Analisa as questões de forma ampla, encarando as várias perspetivas ou pontos de vista possíveis.</p>	<p>AO LONGO DO ANO LETIVO</p>
<p><b>AREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<p>Relacionar aptidão física e saúde, benefícios da atividade física, relação com a qualidade de vida, estruturas de suporte. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos como sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>Ser capaz de trabalhar em equipa – AUTONOMO, CONSCIENTE, conhece-se a si e aos outros; COMPASSIVO, age de forma solidária, com sentido do bem comum;</p>	
<p><b>AREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></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>E COOPERANTE, interage com tolerância, empatia e responsabilidade.</p>	

<sup>1</sup> ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

--	--	--	--