

## PLANIFICAÇÃO ANUAL DE 6.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><b>AREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <p><b>AREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUÇÃO em quatro matérias de diferentes subáreas: Jogos pré-desportivos; JDC; Ginástica; Atletismo; Patinagem; Raquetes; Atividades Rítmicas e Expressivas; Outras (desportos de combate, outros desportos coletivos).</p> <p>Aluno deve ser capaz de: Identificar as capacidades físicas; resistência, força, flexibilidade, velocidade, agilidade e coordenação, de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo, durante a atividade física. Detectar e monitorizar a sua própria Frequência Cardíaca.</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>Conhecer conceitos básicos – CONFIANTE: reconhece oportunidades nas dificuldades; Tem atitude positiva e construtiva; É entusiasta e motivado para aprender.</p> <p>Aplicar competências desenvolvidas em novas situações – COOPERANTE: É capaz de trabalhar em equipa; Resolve problemas de ordem relacional, de forma pacífica e com empatia.</p> <p>E RESPONSÁVEL: Faz escolhas responsáveis de acordo com um quadro de valores e necessidades do contexto.</p> <p>Capacidade de resistência à frustração – CONFIANTE E AUTÊNTICO: Respeita o outro e o diferente; É determinado; É verdadeira, genuíno e coerente.</p>	<p>AO LONGO DO ANO LETIVO</p>

<sup>1</sup> ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

