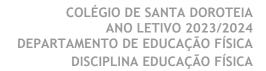


PLANIFICAÇÃO ANUAL DE 10.º ANO¹

TEMA/ DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO DOS CENTROS EDUCATIVOS DAS IRMÃS DOROTEIAS (PA)	ТЕМРО
AREA DAS ATIVIDADES FÍSICA	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10° 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).	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. - AUTÓNOMO, pensa e age com autonomia em coerência com os valores e objetivos pessoais.	AO LONGO DO ANO LETIVO
AREA DOS CONHECIMENTOS	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.	 CRIATIVO, gera e aplica novas ideias em contextos específicos. CRITICO, analisa a realidade numa perspetiva critica, criativa e construtiva; Analisa as questões de forma ampla, encarando as várias perspetivas ou pontos de vista possíveis. 	

¹ ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO





AREA DA APTIDÃO FÍSICA	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.	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;	
		E COOPERANTE, interage com tolerância, empatia e responsabilidade.	