

## PLANIFICAÇÃO ANUAL DE 11.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>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUÇÃO em quatro matérias e de nível ELEMENTAR em duas matérias, de diferentes subáreas: JDC; Ginástica; Atletismo; Patinagem; Raquetas; Atividades Rítmicas e Expressivas; Outras (outros desportos coletivos).</p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividades física em segurança, nomeadamente; dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões.</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 critica, 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>

<sup>1</sup> ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

<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>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.</p>	
--	--	--	--