

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE 12.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 12º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUÇÃO em três matérias e de nível ELEMENTAR em três 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., de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento, intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades físicas desportivas, relacionando interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas “perversões” como especialização precoce, exclusão ou abandono. Violência vs. Espírito desportivo. Corrupção vs. Verdade desportiva.</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>

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>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>	
--	--	--	--