COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMA/ DOMÍNIO/ SEQUÊNCIA DIDÁTICA
É COMPETENTE - Investe no seu desenvolvimento pessoal; - Analisa criticamente a realidade e os seus problemas; - Investe no seu desenvolvimento pessoal; - Identifica áreas de interesse e as necessidades de novas competências. **É AUTÓNOMO** - Pensa e age com autonomia, em coerência com os valores e objetivos pessoais. **É CRIATIVO** - Gera e aplica novas ideias em contextos específicos. **É CRÍTICO** - Analisa a realidade numa perspetiva critica, criativa e construtiva; - Analisa as questões de forma ampla, encarando as várias perspetivas ou pontos de vista possíveis. **É AUTONOMO:** - É capaz de trabalhar em equipa. **É CONSCIENTE:** - Conhece-se a si e aos outros; **É COMPASSIVO:** - Age de forma solidária, com sentido do bem comum; **É COOPERANTE:** - Interage com tolerância, empatia e responsabilidade.	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 ou Outras (outros desportos coletivos). O aluno deve: - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS
	O aluno deve: - Identificar as adaptações do organismo perante a atividade física, quais os efeitos provocados; - Identificar as capacidades motoras; - Identificar estruturas de suporte e sistemas existente no nosso organismo, como atuam e se relacionam perante a atividade física.	ÁREA DOS CONHECIMENTOS
	O aluno deve: Desenvolver através de exercícios critérios ou jogos as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, tendo em consideração o seu enquadramento na zona saudável de aptidão física do programa FitEscola.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA