

COMPETÊNCIAS DOPERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMA/ DOMÍNIO/ SEQUÊNCIA DIDÁTICA
<p>É COMPETENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>É AUTÓNOMO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensa e age com autonomia em coerência com os valores e objetivos pessoais. <p>É CRIATIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gera e aplica novas ideias em contextos específicos. <p>É CRÍTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisa a realidade numa perspetiva crítica, criativa e construtiva; - Analisa as questões de forma ampla, encarando as várias perspetivas ou pontos de vista possíveis. <p>É AUTÓNOMO</p> <ul style="list-style-type: none"> - É capaz de trabalhar em Equipa. <p>É CONSCIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhece-se a si e aos outros. <p>É COMPASSIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Age de forma solidária, com sentido do bem comum. <p>É COOPERANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interage com tolerância, empatia e responsabilidade. 	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUTÓRIO 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). O aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - 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 com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis de Mesa e Padel) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. <p>O aluno deve:</p> <p>Definir Aptidão física; identificar benefícios para a saúde; identificar diferentes tipos de lesão; Conhecer e aplicar técnicas de Suporte Básico de Vida – primeiros socorros.</p> <p>O aluno deve:</p> <p>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.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>