

COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMA/ DOMÍNIO/ SEQUÊNCIA DIDÁTICA
<p><b>É COMPETENTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Investe no seu desenvolvimento pessoal;</li> <li>- Analisa criticamente a realidade e os seus problemas;</li> <li>- Investe no seu desenvolvimento pessoal;</li> <li>- Identifica áreas de interesse e as necessidades de novas competências.</li> </ul> <p><b>É AUTÓNOMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensa e age com autonomia em coerência com os valores e objetivos pessoais.</li> </ul> <p><b>É CRIATIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gera e aplica novas ideias em contextos específicos.</li> </ul> <p><b>É CRÍTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisa a realidade numa perspetiva crítica, criativa e construtiva;</li> <li>- Analisa as questões de forma ampla, encarando as várias perspetivas ou pontos de vista possíveis.</li> </ul> <p><b>É AUTÓNOMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- É capaz de trabalhar em Equipa.</li> </ul> <p><b>É CONSCIENTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece-se a si e aos outros.</li> </ul> <p><b>É COMPASSIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Age de forma solidária, com sentido do bem comum.</li> </ul> <p><b>É COOPERANTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interage com tolerância, empatia e responsabilidade.</li> </ul>	<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). O aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo e 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 e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>O aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir Treino Desportivo;</li> <li>- Planear objetivos do treino desportivos;</li> <li>- Identificar tipos de carga existentes;</li> <li>- Identificar e desenvolver princípios associados ao Treino Desportivo.</li> </ul> <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>