

COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMA/ DOMÍNIO/ SEQUÊNCIA DIDÁTICA
<p><b>É AUTÓNOMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalha com autonomia, responsabilidade e Concentração;</li> <li>- Expressa as suas necessidades e pede ajuda sempre que necessário;</li> <li>- Pensa e age com autonomia em coerência com valores e objetivos pessoais.</li> </ul> <p><b>É COMPETENTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliza os conhecimentos técnicos para responder a necessidades humanas, com consciência das consequências éticas, sociais e ecológicas;</li> <li>- Identifica áreas de interesse e a necessidade de aquisição de novas competências.</li> <li>- Sabe encontrar respostas para novas situações, mobilizando conhecimentos.</li> </ul> <p><b>É COMPASSIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno tem respeito por si e pelo outro.</li> <li>- Respeita sem reserva a dignidade humana;</li> <li>- Experimenta e verbaliza sentimentos de compaixão;</li> <li>- Age de forma solidária, com sentido do bem comum.</li> </ul> <p><b>É COMPETENTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliza os conhecimentos técnicos para responder a necessidades humanas, com consciência das consequências éticas, sociais e ecológicas;</li> <li>- Identifica áreas de interesse e a necessidade de aquisição de novas competências.</li> <li>- Sabe encontrar respostas para novas situações, mobilizando conhecimentos.</li> </ul> <p><b>É COMPASSIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno tem respeito por si e pelo outro.</li> <li>- Respeita sem reserva a dignidade humana;</li> <li>- Experimenta e verbaliza sentimentos de compaixão;</li> <li>- Age de forma solidária, com sentido do bem comum.</li> </ul>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUTÓRIO em cinco matérias de diferentes subáreas: JDC; Ginástica; Atletismo; Patinagem; Atividades Rítmicas e Expressivas; Outras (desportos de combate, raquetes 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 da Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>- Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, 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 e 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 Raquetes (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.</li> </ul>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p>

<p><b>É AUTÊNTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Respeita o outro e o diferente;</li><li>- Adota um estilo de vida simples.</li></ul> <p><b>É COMPASSIVO, AUTÊNTICO E CRÍTICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tem consciência das consequências das suas escolhas e do seu comportamento;</li><li>- Analisa a realidade numa perspetiva crítica, criativa e construtiva;</li><li>- Expressa as suas reflexões sobre os prós e contras ao tomar decisões relativamente importantes.</li></ul>	<p>Reconhecer em si próprio as alterações provocadas pela atividade física e relacioná-la com a saúde.</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 DOS CONHECIMENTOS</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>
---	---	---