

COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMA/ DOMÍNIO/ SEQUÊNCIA DIDÁTICA
É AUTÓNOMO - Trabalha com autonomia, responsabilidade e concentração. - Expressa as suas necessidades e pede ajuda sempre que necessário; - Pensa e age com autonomia em coerência com valores e objetivos pessoais. É CRÍTICO - Analisa a realidade numa perspetiva crítica, criativa e construtiva; - Expressa as suas reflexões sobre os prós e contras ao tomar decisões relativamente importantes. É COMPASSIVO - O aluno tem respeito por si e pelo outro. - Respeita sem reserva a dignidade humana; - Experimenta e verbaliza sentimentos de compaixão; - Age de forma solidária, com sentido do bem comum. É COMPETENTE - Mobiliza os conhecimentos técnicos para responder a necessidades humanas, com consciência das consequências éticas, sociais e ecológicas; - Identifica áreas de interesse e a necessidade de aquisição de novas competências; - Sabe encontrar respostas para novas situações, mobilizando conhecimentos. É AUTÊNTICO - Respeita o outro e o diferente; - Adota um estilo de vida simples.	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUÇÃO em seis matérias de diferentes subáreas: JDC; Ginástica; Atletismo; Patinagem; Atividades Rítmicas e Expressivas; Outras (desportos de combate, raquetes 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 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. - 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. - 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. - 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. <u>Projeto Vozes Olímpicas (2.º Período)</u> - Experimentar e explorar o jogo Para-Olímpico “Goalball”, (jogo para invisuais); - Promover através da competição a cooperação e as capacidades técnico-táticas, bem como o respeito pelas regras e por todos os intervenientes.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS ÁREA DOS CONHECIMENTOS

É COMPASSIVO, AUTÊNTICO E CRÍTICO - Tem consciência das consequências das suas escolhas e do seu comportamento; - Analisa a realidade numa perspetiva critica, criativa e construtiva; - Expressa as suas reflexões sobre os prós e contras ao tomar decisões relativamente importantes.	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
--	---	-----------------------------------