

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 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 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 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 CRIATIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gera e aplica novas ideias em contextos específicos.</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 9º 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; 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 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>- 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 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>- 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.</li> </ul> <p>O aluno deve ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar aptidão física e saúde;</li> </ul> <p>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos identificando fenómenos associados a limitações.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>

*Em simplicidade trabalhar*

**É COMPASSIVO, AUTÊNTICO E CRÍTICO**

- Tem consciência das consequências das suas escolhas e do seu comportamento;
- Analisa a realidade numa perspetiva crítica, criativa e construtiva;
- Expressa as suas reflexões sobre os prós e contras à toma 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