

COMPETÊNCIAS DOPERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMA/ DOMÍNIO/ SEQUÊNCIA DIDÁTICA
É COMPETENTE - 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. É AUTÓNOMO - Pensa e age com autonomia em coerência com os valores e objetivos pessoais. É CRIATIVO - Gera e aplica novas ideias em contextos específicos. É CRÍTICO - Analisa a realidade numa perspetiva crítica, criativa e construtiva; - Analisa as questões de forma ampla, encarando as várias perspetivas ou pontos de vista possíveis. É AUTÓNOMO - É capaz de trabalhar em equipa. É CONSCIENTE - Conhece-se a si e aos outros. É COMPASSIVO - Age de forma solidária, com sentido do bem comum. É COOPERANTE - Interage com tolerância, empatia e responsabilidade.	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUÇÃO 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 ser capaz de: - 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 iniciativa e capacidade ofensiva, em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. O aluno deve ser capaz de: - Definir Aptidão física; - Identificar benefícios da atividade física para a saúde; - Identificar diferentes tipos de lesão; - Conhecer e aplicar técnicas de Suporte Básico de Vida – Primeiros Socorros. O aluno deve: - 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 DAS ATIVIDADES FÍSICAS ÁREA DOS CONHECIMENTOS ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA