

COMPETÊNCIAS DOPERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMA/ DOMÍNIO/ SEQUÊNCIA DIDÁTICA
É CONFIANTE - Reconhece oportunidades nas dificuldades; - Tem atitude positiva e construtiva; - É entusiasta e motivado para aprender. É CRIATIVO - Gera e aplica novas ideias em contextos específicos; - Aplica competências desenvolvidas em novas situações. É COOPERANTE - É capaz de trabalhar em equipa; - Resolve problemas de ordem relacional, de forma pacífica e com empatia. É RESPONSÁVEL - Faz escolhas responsáveis de acordo com um quadro de valores e necessidades do contexto. É CONFIANTEE AUTÊNTICO - Respeita o outro e o diferente; - É determinado; - É verdadeiro, genuíno e coerente.	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6º ano de escolaridade de NÍVEL INTRODUÇÃO em quatro matérias de diferentes subáreas: Jogos pré- desportivos; JDC; Ginástica; Atletismo; Patinagem; Raquetes; Atividades Rítmicas e Expressivas; Outras (desportos de combate, outros desportos coletivos). <u>O aluno deve ser capaz de:</u> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras; - Compor e realizar, da Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de Solo, Aparelhos e Minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios; - Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares; - Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos; - Interpretar, 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; - Desenvolver, no Badminton, os diversos batimentos em cooperação com o colega. <u>O aluno deve ser capaz de:</u> - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física; - Detetar e monitorizar a sua própria Frequência Cardíaca; - 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