

PLANIFICAÇÃO ANUAL		Ano/Turma
DEPARTAMENTO CURRICULAR : Expressões	DISCIPLINA: Educação Física	9ºano – A, B, C, D, E

Docente: Albertina Rodrigues, António Loureiro e Ricardo Guimarães

TEMAS – ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS					Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 16/09/2024 a 04/06/2024		
DOMÍNIOS OU TEMAS/SUBTEMAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULAÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Força, Velocidade, resistência, Flexibilidade e Destreza Geral. Aplicação da Bateria de testes do FITescola: - Aptidão Aeróbica (vaivém); - Composição Corporal (IMC); - Aptidão Muscular (Abdominais / Flexões de braços / Impulsão horizontal / Velocidade 40 m/ Flexibilidade dos ombros).	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;	Coluna; Computador / leitor áudio; Fita métrica. Balança. Sinalizadores.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA DE JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Basquetebol Futsal Voleibol	BASQUETEBOL Nível Introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 3x3 e/ou 5x5 e em exercício critério: passe de peito e passe picado; drible de progressão; receção; lançamento na passada e parado; mudança de direção e de mão pela frente; paragens e rotações sobre um apoio; ressalto; desmarcação; atitude defensiva.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Andebol, Voleibol e Futebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição		- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Bolas de Basquetebol; Bolas de Futebol; Bolas de Voleibol; Cones; Sinalizadores; Balizas; Tabelas de basquetebol; Postes e redes de voleibol.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	



	<p>FUTSAL Nível Introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em exercício (3x1 ou 5x2), em situação de jogo de futsal 5x5 e/ou em exercício critério: passe e receção; remate; enquadramento ofensivo; condução de bola; cabeceamento; desmarcação; marcação; ação do guarda redes.</p> <p>VOLEIBOL Nível Introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 2x2 e/ou em exercício critério: passe alto de frente; manchete; serviço por baixo.</p>	<p>em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- elaborar sequências de habilidades;- elaborar coreografias;- resolver problemas em situações de jogo;- explorar materiais;- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;- criar soluções estéticas criativas e pessoais. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;		
<p>SUBÁREA DE GINÁSTICA E ATLETISMO</p> <p>Atletismo (corridas e saltos)</p>	<p>ATLETISMO Nível Introdução - corrida com pequenos obstáculos (barreiras); triplo salto (nível elementar).</p>	<p>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;	<p>Barreiras; Obstáculos; Cones; Rodo; Vassoura; Fita métrica; Sinalizadores;</p> <p>Tapetes de ginástica.</p> <p>Colchões de queda; Tapetes de ginástica; Minitrampolim</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica</p>
<p>Ginástica acrobática</p> <p>Ginástica de aparelhos (minitrampolim)</p>	<p>GINÁSTICA NO ACROBÁTICA Nível Introdução - Pegas; montes e desmontes; exercícios a pares e trios; elementos de ligação; coreografia.</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS Nível Introdução - No minitrampolim, com chamada com</p>	<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares de acrobacias, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em</p>				



	elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: salto em extensão; salto engrupado; meia pirueta.	esquemas individuais e / ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		- analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.			
SUBÁREA DE ATIVIDADES RÍMICAS EXPRESSIVAS Danças Tradicionais	DANÇAS TRADICIONAIS Nível Introdução – A origem cultural e histórica das Danças Tradicionais. Malhão Malhão (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”).	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (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.		Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	Coluna; Computador/ leitor áudio.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	
SUBÁREA RAQUETAS Badminton ou Ténis de Mesa ou Ténis de campo	BADMINTON Nível Introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 1x1 ou em exercício critério: posição base; deslocamentos; pegadas da raqueta (de direita e de esquerda); clear; lob; serviço curto e comprido. TÉNIS DE MESA Nível Introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:	Raquetes de badminton; Postes e redes de badminton; Volantes; Mesas e redes de Ténis de mesa;	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	



	<p>regras. Cooperação; deslocamentos; pegadas da raqueta (de direita e de esquerda); serviço com batimento inicial na mesa; gesto técnico de direita; gesto técnico de esquerda; serviço curto e comprido.</p> <p>TÉNIS DE CAMPO Nível introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Cooperação; gesto técnico de direita e esquerda; serviço por baixo; deslocamentos e posição base.</p>	<p>regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<ul style="list-style-type: none">- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;- interpretar e explicar as suas opções;	<p>Raquetes de Ténis de Mesa; Bolas de Ténis de Mesa.</p> <p>Redes iniciação; Raquetes; Bolas vermelhas e verdes.</p>		
<p>SUBÁREA OUTRAS</p> <p>Orientação ou Escalada ou Luta ou Jogos Tradicionais populares</p>	<p>ORIENTAÇÃO Nível Introdução - Percursos de orientação simples e a par; gestão de esforço; simbologia básica; orientação do mapa; interpretação do mapa; seleção de percursos.</p> <p>ESCALADA Nível Introdução – Cooperação; pontos de apoio (três); afastamento lateral dos apoios; posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada.</p> <p>LUTA Nível Introdução – Regulamento; objetivo da modalidade; dupla prisão de pernas com rotação; prisão do braço por dentro com rotação pela frente; dupla prisão de braços; combate em posição de guarda a quatro.</p>	<p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando corretamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança</p>		<ul style="list-style-type: none">- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none">- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;- cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;- apresentar iniciativas e propostas;	<p>Cartões de controlo; Mapas; Pontos/Baliza. Bússolas.</p> <p>Parede de escalada; Cordas de escalada; Arnês de escalada; Capacete; Mosquetões; Descensores. Colchões; Grigri.</p> <p>Tapetes de ginástica.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica</p>	



	<p>JOGOS TRADICIONAIS POPULARES O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.2. Cooperar com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.	<p>(própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p>		<ul style="list-style-type: none">- ser autónomo na realização das tarefas;- cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- conhecer e aplicar cuidados de higiene;- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<p>Material existente na escola para a realização de alguns jogos tradicionais.</p>		
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um Estilo de Vida Saudável, como o desenvolvimento das Capacidades Motoras, Composição Corporal, Alimentação, Repouso, Higiene, Afetividade e Meio Ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão Sociocultural dos Desportos na Atualidade e ao longo dos Tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática, tais como – Sedentarismo e a Evolução Tecnológica, Poluição, Urbanismo e</p>	<p>Conhecer a interação dos indicadores de aptidão física e saúde e o exercício físico.</p> <p>Conhecer a importância do desporto na sociedade atual e ao longo da história das civilizações.</p>			<p>Manual adotado; Recursos digitais online; Computador.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica</p>	<p>Incluído nas aulas práticas</p>

	Industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.						
Outros conteúdos	Apresentação e explicação dos critérios de avaliação específicos da disciplina e planificação (domínios/temas/subtemas). Regras de funcionamento e de segurança das aulas de Educação Física, materiais e instalações desportivas (pavilhão e balneários). Apresentação e explicação do estatuto do aluno. Realização da autoavaliação.						

Nota: A organização do conteúdo das grelhas deve refletir a especificidade de cada disciplina (é apresentada apenas uma sugestão). No entanto, de acordo com o DL N.º 55 terá que incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.