

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: Educação Física		9º Ano		
Domínios/Temas e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino ⁽¹⁾ (Orientadas para o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória)	Áreas de competências a desenvolver	N.º de aulas previstas
1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 1.1. - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Futebol, Andebol, Voleibol 1.2. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) 1.3. GINÁSTICA: Aparelhos e Acrobática 1.4. ATLETISMO: saltos e corridas; 1.5. OUTRAS: Jogos Tradicionais	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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. 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. Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, 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. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 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: - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - criar soluções estéticas criativas e pessoais. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação dos materiais. Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.	(A,B,G,I,J) (A,C,D,J) (B,C,D,E,F,G,I ,J)	

2. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	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 impliquem, por parte do aluno: <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.	(B, E, F, G)	
3. ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: <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. <p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>	Transversal a todas as áreas	

Orientação para a distribuição das Unidades temáticas pelos períodos letivos:

Calendarização	Nº de aulas previstas	Unidades Temáticas
1.º Período	34 a 41	▪ Jogos Tradicionais; Ginástica de Aparelhos; Andebol; Atletismo e Aptidão Física
2.º Período	34 a 38	▪ Dança; Voleibol e Aptidão Física
3.º Período	19 a 21	▪ Ginástica acrobática; Futebol e Aptidão Física

N.º total de aulas previstas do ano letivo: 87 a 100

Áreas de competências elencadas no “Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória”:

- | | |
|--|---|
| (A) Linguagens e textos | (F) Desenvolvimento pessoal e autonomia |
| (B) Informação e comunicação | (G) Bem-estar, saúde e ambiente |
| (C) Raciocínio e resolução de problemas | (H) Sensibilidade estética e artística |
| (D) Pensamento crítico e pensamento criativo | (I) Saber científico, técnico e tecnológico |
| (E) Relacionamento interpessoal | (J) Consciência e domínio do corpo. |

(1) Colocar a indicação das ações estratégicas de ensino que serão desenvolvidas no âmbito dos trabalhos/projetos interdisciplinares estipulados nos domínios de Cidadania e Desenvolvimento do respetivo ano de escolaridade.

Barcelinhos, de de