

# PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: Educação Física			9º Ano	
Domínios/Temas e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino <sup>(1)</sup> (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, Coefebik, 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, Corfebol, 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.	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> <li>- realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborar sequências de habilidades;</li> <li>- elaborar coreografias;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- cooperar na preparação dos materiais.</li> </ul> <p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>	(A,B,G,I,J)	1.1 - 34
	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.		(A,C,D,J)	1.2 – 12
	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.			1.3 – 18
	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.			1.4 – 12
				1.5 – 9

<p>2. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>3. ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Realização de trabalhos interdisciplinar com a disciplina de Cidadania e desenvolvimento no âmbito dos domínios: Direitos Humanos                  - Peddy paper. (EF)</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</li> </ul> <p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>	<p>(B, E, F, G)</p> <p>Transversal a todas as áreas</p>	<p>Transversal a todas as áreas</p>
---	---	---	---	-------------------------------------

**Orientação para a distribuição das Unidades temáticas pelos períodos letivos:**

Calendarização	Nº de aulas previstas	Unidades Temáticas
1.º Período	<b>34 a 41</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jogos Tradicionais; Ginástica de Aparelhos; Andebol; Atletismo e Aptidão Física</li> </ul>
2.º Período	<b>34 a 38</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dança; Corfebol, Voleibol e Aptidão Física</li> </ul>
3.º Período	<b>19 a 21</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ginástica acrobática; Futebol e Aptidão Física</li> </ul>

**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”:**

- |   |  |
|---|--|
| <b>(A)</b> Linguagens e textos                      | <b>(F)</b> Desenvolvimento pessoal e autonomia     |
| <b>(B)</b> Informação e comunicação                 | <b>(G)</b> Bem-estar, saúde e ambiente             |
| <b>(C)</b> Raciocínio e resolução de problemas      | <b>(H)</b> Sensibilidade estética e artística      |
| <b>(D)</b> Pensamento crítico e pensamento criativo | <b>(I)</b> Saber científico, técnico e tecnológico |
| <b>(E)</b> Relacionamento interpessoal              | <b>(J)</b> 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, 9 de setembro de 2024*