

	esquemas de acordo com esses critérios.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rolamento atrás de pernas unidas e estendidas; ➤ Pino com saída em rolamento à frente engrupado ➤ Roda ➤ Avião ➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). ➤ Elementos de ligação: Saltos, voltas e afundos. <p>Ginástica – Aparelhos Minitrampolim: (Nível elementar) - Salto em extensão/ vela (saída ventral e dorsal); - Salto engrupa (saída ventral e dorsal); - Pirueta vertical (direita e esquerda); - Carpa de pernas afastadas (saída ventral e dorsal); - $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado - $\frac{1}{4}$ de Mortal à retaguarda</p>								
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	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.	<p>Dança Tradicional - Erva Cidreira: (Nível Introdutório) - “passo de passeio”, na primeira figura com apoios sucessivos alternados; - “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas; - “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado.</p>					3º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Coreografia a pares e/ ou em grupo	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%
RAQUETES	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Tênis e Tênis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e a «pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	<p>Badminton (Nível Introdutório) Em exercício (6m distância): - Posição base; - Deslocamentos; - Tipos de pega (direita e esquerda); - Clear; - Lob; Em exercício: - Serviço curto; - Serviço comprido/ longo.</p>					2º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%
ORIENTAÇÃO a)	Realizar percursos de orientação elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	<p>(Nível Introdução) Realiza um percurso de orientação simples sendo capaz de: ➤ interpretar e orientar o mapa; ➤ preencher o cartão de controlo; ➤ identificar a simbologia básica; ➤ identificar os pontos cardeais; ➤ identificar pontos de referência; ➤ selecionar a melhor opção para atingir os postos de passagem; ➤ usar a bússola.</p>					3º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Realização de percursos	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%

LUTA b)	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	(Nível Introdução) Luta no solo(1x1): - Dupla prisão de pernas com rotação; - Prisão do braço por dentro com rotação pela frente; - Dupla prisão de braços, com o braço que controla junto ao ombro - Enquadramento frontal (em guarda a quatro); - Posição de pé (em guarda a quatro); Em situação de jogo de luta em pé: - Controlo da cabeça e do braço; - Controlo do braço por dentro; - Dupla prisão de pernas com o ombro encostado à articulação coxo-femoral. - Barreira exterior com a perna a partir do controlo do braço por dentro; - Projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas; - Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço.	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - 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; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)		3º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Competições simplificadas de "combate"	30%
		ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD	10%						
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.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistência; ➤ Força; ➤ Velocidade; ➤ Flexibilidade; ➤ Destreza geral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula. - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física 	Cuidador de si	B, E, F, G	Ao longo do ano	APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de registo - Plataforma e bateria/ protocolos de testes do Fitescola; - Tabelas da Plataforma FITescola® como referência dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf) 	20%
ATITUDES E VALORES	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); - Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; - Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos 	Para além das Atitudes Gerais deve ainda: - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; - Evita ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros; - Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações; - Cumpre com as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - É assíduo e pontual; - Faz-se acompanhar do equipamento desportivo para a realização das aulas; - É empenhado e esforçado nas tarefas propostas; - Tenta superar as suas dificuldades.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Analisar situações com diferentes pontos de vista e confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - 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. - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	Crítico/ Analítico	A, B, C, D, G	Ao longo do ano	ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelha de registo	30%
		Respeitador da diferença	A, B, E, F, H	Questionador e Comunicador	A, B, D, E, F, G, H, I, J				

	<p>companheiros com interesse e objetividade;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. 		<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 gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Preparação e organização dos materiais. <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. 	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p>	<p>B, C, D, E, F, G, I, J</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. 	<p>Cuidador de si e do outro</p>	<p>B, E, F, G</p>				
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordadas, bem como as regras das modalidades e sinais de arbitragem. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; ✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas. <p>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, etc. - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>- Realizar tarefas de síntese;</p> <p>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</p> <p>- Elaborar planos gerais, esquemas.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado</p>	<p>A, B, G, I, J</p>		Ao longo do ano	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Questões aula (orais) - Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas <p>(É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</p>	10%

Notas:

- No **9º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria de diferentes subáreas;
- As matérias e conteúdos serão selecionados pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas;
- A calendarização será feita de acordo com o espaço físico disponível, recursos materiais e em coordenação/ concordância com as restantes turmas que tiverem aula em simultâneo. A mesma poderá sofrer alterações em virtude destes mesmos constrangimentos.

- a) Modalidade a ser abordada no 9º B, e 9º C
- b) Modalidade a ser abordada no 9º A

Vila Flor, 27 de setembro de 2023

O docente, _____
(Rui Tiago Soares)