PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 9º A, B, C
2023-2024

Domínios/ Temas de aprendizagens	Aprendizagens Essenciais/ Objetivos	Conteúdos	Ações estratégicas	Perfil dos Alunos		Gestão do tempo		Instrumentos de avaliação		
				Áreas de Competência	Descritores			Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Peso percentual
ATIVIDADES FÍSICAS **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)**	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol e 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.	**Voleibol:** (Nível Introdutório) Em situação de exercício com a rede a 2m de altura: - Posição básica - Deslocamentos - Passe - Serviço por baixo (3 a 4.5m da rede) - Manchete Jogo (2x2): - Passe - Manchete	- Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogéneos/ heterogéneos; - Tarefas de competição; - Exercícios critério - Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário. 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 um 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.	Criativo/ Expressivo	A, C, D, J	1º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa** (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da Unidade Didática (UD)		10%
		Futsal: (Nível Introdutório) Em situação de exercício (3x1/ 5x2) e em jogo (4x4) com guarda-redes: Ações ofensivas: - Passe-receção - Enquadramento ofensivo - Condução de bola - Remate - Remate de cabeça (em exercício) - Desmarcação - Aclaramento Ações defensivas: - Marcação - Enquadramento defensivo (guarda-redes).				2º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa** (Aulas)	- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Jogo reduzido; - Jogo formal.	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%
GINÁSTICA	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os	**Ginástica - Solo:** (Nível elementar) Elabora sequência gímnica com: ➢ Rolamento à frente engrupado ➢ Rolamento à frente de pernas afastadas ➢ Rolamento à frente saltado ➢ Rolamento atrás de pernas afastadas; ➢ Pino com saída em rolamento à frente engrupado				1º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa** (Aulas)	- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Sequência gímnica.	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%

	esquemas de acordo com esses critérios.	➢ Roda ➢ Avião ➢ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). ➢ Elementos de ligação: Saltos, voltas e afundos. **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); - ¾ de Mortal à frente engrupado; - ¼ de Mortal à retaguarda								
ATIVIDADES RITMICAS 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**.**	**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.				3º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa** (Aulas) **ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD**	- Observação direta - Grelhas de registo - Coreografia a pares e/ ou em grupo	30% 10%
RAQUETES	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e a «pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	**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.				2º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa** (Aulas) **ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD**	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares	30% 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.	(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.				3º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa** (Aulas) **ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD**	- Observação direta - Grelhas de registo - Realização de percursos	30% 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.	➢ Resistência; ➢ Força; ➢ Velocidade; ➢ Flexibilidade; ➢ Destreza geral.	- 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**	- 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	- 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 entreajuda 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	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 Respeitador da diferença Questionador e Comunicador	A, B, C, D, G A, B, E, F, H A, B, D, E, F, G, H, I, J	Ao longo do ano		**ATITUDES E VALORES**	- Observação direta; - Grelha de registo	30%

	são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; - 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.		- 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo	B, C, D, E, F, G, I, J					
			- 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.	Cuidador de si e do outro	B, E, F, G					
CONHECIMENTOS	✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordas, 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. - 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. - 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.		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, 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.	Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado	A, B, G, I, J	Ao longo do ano		**CONHECIMENTOS**	- Questões aula (orais) - Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	10%
			- Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador	A, B, C, D, F, H, I, J					

Cofinanciado por:
REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO
POCH
PORTUGAL 2020
Governo da República Portuguesa
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

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)