

Planificação Geral
2024 / 2025

Disciplina: **Educação Física**
 Ano: **9º Ano**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	
Aprendizagens Essenciais			
DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS			
<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - 2 matérias - Andebol, Basquetebol, Corfebol*, Futsal, Voleibol Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Jogo, 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> <p>SUBÁREA GINÁSTICA - 1 matéria - Ginástica Acrobática e de Aparelhos (trave e paralelas). Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA as destrezas elementares dos aparelhos (Minitrampolim, Plinto e Trave Olímpica), 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.</p> <p>SUBÁREA DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – 1 matéria DANÇA - Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBÁREA ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS – 2 matérias - Atletismo Realizar e analisar do ATLETISMO, corridas de resistência e corridas de velocidade (40 mts), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Jogos de raquetes - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (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.</p> <p>- Percursos na natureza (Pedestrianismo; Orientação) Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>- Natação Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>			
DOMÍNIO 2- ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA			
<p>- FITescola - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal Desenvolver capacidades motoras (Resistência Aeróbia, Força e Flexibilidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, de acordo com a sua idade e género.</p>			

DOMÍNIO 3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS

- 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.

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. *Matérias cuja leção deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	Ponderação	Critérios de avaliação
DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	70%	Compreensão Apropriação Rigor Clareza
DOMÍNIO 2 Aptidão Física	20%	Raciocínio Reflexão Criatividade
DOMÍNIO 3 Conhecimentos	10%	Responsabilidade Participação Cooperação