

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

Página 1 de 6

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: Programas nacionais de Educação Física; legislação em vigor para as formações transdisciplinares - Língua Portuguesa, Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC).

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
Jogos desportivos coletivos	Futebol (Parte do nível avançado) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola; Drible e finta; Remate; Remate de cabeça; Desmarcação; Marcação; Pressão; Interceção; Desarme; Jogo 5x5.	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	(2 aulas de 75min/semana)	Tipos: -Diagnóstica/protocolo -Inicial -Formativa -Sumativa Final Formas: -Observação direta -Registos em fichas -Testes e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral
	Voleibol (Parte do nível avançado) – Passe alto de frente; Manchete (defesa alta e baixa); Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis); Remate em apoio; Deslocamentos; Bloco; Posição ofensiva e defensiva básicas; Jogo 4x4.	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	Consoante os dias da semana que as turmas têm aulas: 1º período 25 ou 26 aulas	
	Basquetebol (Parte do nível avançado) – Fintas; Passe e Recepção; Enquadramento ofensivo e defensivo; Lançamentos; Drible de Progressão; Drible de Proteção; Mudanças de direção. Passe com uma mão; Passe e corte; Ressalto ofensivo e defensivo; Posição básica defensiva e ofensiva básica; Arranque em drible (direto ou cruzado); Deslizamento; Sobremarcação. Situação de Jogo 3x3 ou 5x5.	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	2º período 24, 25 ou 26 aulas	
	Andebol (Conclusão do nível ele-	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos	3º período 11, 12 ou 13 aulas)	

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

Página 2 de 6

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	mentar) – Remate em apoio; Remate em suspensão; Fintas; Mudanças de direção; Deslocamentos ofensivos; Posição base defensiva; Enquadramento defensivo; Deslocamentos defensivos; “Marcação de controlo (com e sem bola) e marcação de vigilância” (com e sem bola); Interceção; Jogo 5x5 num campo reduzido.	Avaliar as ações de ataque e de defesa.		
Ginástica	<p>Ginástica de solo (Parte do nível avançado) – Em sequência: Rodada; Rolamento à frente saltado; Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido; Posição de equilíbrio – Avião; Bandeira; Posição de flexibilidade – Espargata, Ponte, Rã, etc.; Elementos de ligação – saltos, voltas e afundos. Em exercício-critério: Roda a um braço; Salto de mãos.</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível elementar + parte do avançado) – Plinto: Salto entre-mãos longitudinal. Mini-trampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados e unidos; 3/4 de mortal à frente engrupado; 1/4 de mortal à retaguarda. Trave baixa – em encadeamento: Entrada</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p>de eixo transversal ao aparelho; Volta com balanço de um membro inferior; rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados; Avião; Saída em rodada.</p> <p>Ginástica Acrobática (Parte do nível elementar) – Em situação de exercícios de pares: Prancha facial sobre os pés do base; Monte sobre as coxas do base, na posição de joelhos; Monte sobre os ombros do base, na posição de pé. Em situação de exercício de trios: Monte sobre as coxas do 1º base, apoiado pelos pés do 2º base; Monte sobre as coxas do 1º base e apoio facial, invertido no solo realizado pelo 2º base. Coreografia de pares (utilizar diversas direções e sentidos): Afundos; Piruetas; Rolamentos; Passo-troca-passo; Saltos (ex. tesoura); Posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas; Elementos técnicos de ginástica acrobática abordada no 7º ano e exercícios de pares do 9º ano; Elementos técnicos de ginástica de solo.</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos, acrobáticos e coreográficos. Avaliar os exercícios na situação de par e de trios.</p>		
<p>----- Atletismo</p>	<p>Atletismo (parte do nível avançado) – Corridas: Velocidade: 40m a 60m, com partida de blocos; Estafetas de 4x40m, 4x80m e 4x160m; Barreiras</p>	<p>----- Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p>		

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

Página 4 de 6

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p>de 50 e 100 cm com partida de blocos;</p> <p>Triplo Salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada</p> <p>Salto em altura: com técnica de Fosbury-Flop.</p> <p>Lançamento do dardo: após seis a dez passadas;</p> <p>Lançamento do peso de 3 a 4 kg</p>			
Raquetas	<p>Badminton (nível elementar) – em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os seguintes batimentos: Clear; Lob; Remate; Amortie (à direita e à esquerda); Drive (à direita e à esquerda); Serviço curto e comprido. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência de serviço alto do companheiro.</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos</p> <p>Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>		
Atividades Rítmicas Expressivas	<p>Dança (conclusão do nível elementar) – Exercícios individuais, a pares ou em pequenos grupos (sem e com fundo musical).</p> <p>Exploração do movimento em pa-</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos.</p> <p>Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.</p>		

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

Página 5 de 6

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	res e trios (proposta de trabalho). Exploração do movimento em grupo (propostas de trabalho). Representar diferentes culturas através da comunicação corporal. Representação dum tema musical.			
Matérias alternativas	Corfebol; Râguebi; AEN e jogos pré-desportivos.	Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos e das Atividades de Exploração da Natureza		
Aptidão Física	Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e médias durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de execução simples e complexa, de execução, de deslocamento e da resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. Diferenciar as capacidades motoras. Diferenciar a resistência aeróbia da resistência anaeróbia. Realizar a corrida de resistência de longa duração (C.R.L.D). Avaliar as capacidades motoras.		
Conhecimentos	Aptidão Física e Saúde. Fatores de Saúde e Risco associados à prática das atividades físicas. Estilos de vida saudável. Princípios fundamentais do treino.			

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

Página 6 de 6

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	Intensidade e duração do esforço. Esforço e recuperação. Regulamentos das modalidades. Técnicas e táticas das modalidades.			
TIC	Word, Excel e Power Point.	Utilizar as ferramentas das TIC (referidas nos conteúdos) para uma melhor abordagem e apropriação dos restantes conteúdos específicos de Educação Física.		
Língua Portuguesa	Clareza/fluência do discurso; Estrutura/organização do discurso; Correção e adequação do vocabulário	Utilizar a Língua Portuguesa, tanto na sua forma genérica como na terminologia específica de Educação Física (ao nível da expressão oral e escrita).		