

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais e Programas nacionais de Educação Física*
Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física
 A escolha das matérias e conteúdos será sempre adaptada à especificidade de cada turma

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AValiação	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS					
Saber FAZER Saber SABER Saber SER	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (Orientação; Jogos Tradicionais Populares) (duas matérias)	O aluno desenvolve as competências essenciais em 5 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 matéria de nível ELEMENTAR de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: O aluno deve ficar capaz de:	Disciplina com 2 aulas semanais: 50' + 100' Consoante os dias da semana que as turmas têm aulas:	-Diagnose /protocolo Inicial -Formativa -Sumativa Formas: -Observação direta -Registos em fichas -Testes/fichas e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral	
	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS				
	BASQUETEBOL				
	CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO	CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<u>Basquetebol</u> , Futebol, 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.	1º Semestre Entre 32 e 35 aulas	
Situação jogo reduzido e/ou condicionado ou exercícios critério: receção, enquadramento ofensivo, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado, drible de progressão, mudança de direção e de mão pela frente, ressalto, desmarcação.	Situação jogo reduzido e/ou condicionado ou exercícios critério: receção, passe (de peito e picado), enquadramento ofensivo, paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada, parado e em salto, drible de progressão, drible de proteção, mudança de direção e de mão pela frente, fintas de arranque em drible, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, passe com uma mão, passe e corte, ressalto, posição defensiva básica, enquadramento defensivo, mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, lançamento com interposição de uma perna, arranque em drible (direto ou cruzado), desmarcação, marcação / sobremarcação, ressalto, ocupação equilibrada do espaço, aclaramento.	2º Semestre Entre 31 e 33 aulas			
FUTEBOL/FUTSAL					
CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO	CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<u>Basquetebol</u> , <u>Futebol</u> , Andebol, Voleibol), realizando			
Situação jogo reduzido e/ou condicionado ou	Situação jogo reduzido e/ou condicionado ou				

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

	<p>exercícios critério: receção de bola, enquadramento ofensivo, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação, cabeceamento.</p>	<p>exercícios critério: receção de bola, enquadramento ofensivo, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, simulação e/ou finta, passe, condução de bola, desmarcação e marcação, aclaramento, ocupação equilibrada do espaço; como guarda-redes, enquadra-se com a bola.</p>	<p>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>	
ANDEBOL				
	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Situação jogo reduzido e/ou condicionado ou exercícios critério: passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola, interceção, desmarcação/marcação, ocupação equilibrada do espaço; como guarda-redes, enquadra-se com a bola e baliza.</p>	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Situação jogo reduzido e/ou condicionado ou exercícios critério: passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola, interceção, contra-ataque, remates em suspensão, remates em apoio, fintas, mudanças de direção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva, colocação defensiva, deslocamentos defensivos, desarme, “marcação de controlo” e “marcação de vigilância”, desmarcação, ocupação equilibrada do espaço (trapézio ofensivo); como guarda-redes, enquadra-se com a bola e baliza.</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, <u>Andebol</u>, 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>	
VOLEIBOL				
	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Situação de exercício sem rede: passe alto e manchete.</p> <p>Situação de exercício com rede: serve por baixo, recebe por cima ou em manchete.</p> <p>Situação 2x2 com rede: passe e manchete.</p>	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Situação de exercício com rede: remata em salto, deslocamento defensivo.</p> <p>Situação jogo reduzido e/ou condicionado ou exercícios critério: serviço por baixo e por cima, passe alto de frente, manchete, passe alto de costas, remate em apoio e com salto, receção baixa e alta, enquadramento.</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, <u>Voleibol</u>), 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>	

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	SUBÁREA GINÁSTICA			
	GINÁSTICA SOLO			
	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Em sequência:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente/retaguarda engrupada; - Cambalhota à frente (plano inclinado) / retaguarda, - com MI afastados e em extensão; - Pino (deitado ventral no plinto), saída com cambalhota à frente; - Subida para pino (plano vertical/espaldar), saída com cambalhota à frente; - Roda (plinto transversal), saída com cambalhota à frente; - Posições de flexibilidade (espargata frontal e lateral, mata-borrão, etc). 	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Em sequência:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente com MI estendidos, afastados ou unidos; - Cambalhota à frente saltada; - Cambalhota à retaguarda com MI unidas e estendidas; - Pino de braços, saída com cambalhota à frente; - Roda; - Avião; - Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); - Saltos, voltas e afundos. <p>Em situação de exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodada; - Cambalhota à retaguarda com passagem por pino. 	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), 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 esquemas de acordo com esses critérios.	
	GINÁSTICA DE APARELHOS			
	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Trampolim reuther: salto ao eixo no boque, salto entre mãos no boque/plinto transversal, cambalhota à frente no plinto longitudinal.</p> <p>Minitrampolim: salto em extensão (vela), com saída ventral após corrida e saída dorsal após 2 ou 3 saltos de impulsão.</p> <p>Trave baixa: marcha à frente/atrás, marcha na ponta dos pés à frente/atrás, meia volta, salto a pés juntos com flexão das pernas durante o salto.</p>	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Trampolim reuther: salto ao eixo (plinto transversal e longitudinal), salto entre-mãos (plinto transversal).</p> <p>Minitrampolim: salto em extensão (vela), com saída ventral após corrida e saída dorsal após 2 ou 3 saltos de impulsão; salto engrupado, com saída ventral após corrida e saída dorsal após 2 ou 3 saltos de impulsão; pirueta vertical, com saída ventral após corrida e saída dorsal após 2 ou 3 saltos de impulsão; carpa de pernas afastadas, com saída ventral após corrida e saída dorsal após 2 ou 3 saltos de impulsão; ¼ de mortal à frente engrupado, após corrida com queda dorsal no colchão; ¼ de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão com queda dorsal no colchão;</p>		

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

		<p>Trave baixa: entrada a um pé, com chamada do outro pé; marcha à frente/atrás, marcha na ponta dos pés à frente/atrás, meia volta, salto a pés juntos com flexão das pernas durante o salto, avião, saída em salto em extensão ventral com meia pirueta.</p>		
--	--	---	--	--

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AValiação
	SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS				
	CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO	CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR			
	<p style="text-align: center;">ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</p> <p>Situação de exploração individual do movimento: Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc. Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios. Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor, que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. Situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical: Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. Situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical: Combina habilidades motoras, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.. Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da</p>	<p style="text-align: center;">DANÇA</p> <p>Situação de exploração individual do movimento: Sequência de saltos no lugar; sequência de voltas no lugar (evolução da amplitude e distância e posição dos segmentos corporais); sequência de passos combinados com voltas, saltos e poses. Sequência de saltos em diferentes direções.</p> <p>Situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical: Combina habilidades evoluindo em linhas retas, quebras, curvas e mistas. Realiza mudanças de formação.</p> <p>Situação de exploração do movimento em pares e trios, com ambiente musical: Movimenta-se individualmente de forma livre; Movimenta-se em contacto com o parceiro, conduzindo, facilitando e esperando. Segue a movimentação dos companheiros com qualidade de movimento idêntica ou inversas.</p> <p>Situação de exploração do movimento em pares ou pequenos grupos com música: Realiza composições livres de movimentos, explorando o tema, área e níveis do espaço.</p>	<p>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.</p>		

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

Página 5 de 9

formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.

Situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:

Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.

Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.

Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.

Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.

DANÇAS SOCIAIS

Danças latino-americanas/não progressivas

- Merengue e Rumba Quadrada:

Distingue “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”.

Dança o **Merengue**, em situação de *Line Dance* com a organização espacial definida.

Dança a **Rumba Quadrada**, em situação de *Line Dance* com a organização espacial definida, realizando o passo básico, passos progressivos, Volta e Contravolta.

DANÇAS TRADICIONAIS

Dança o **Regadinho**, a **Erva Cidreira** (simplificada, sem escovinha) ou **outras danças** com as mesmas características.

DANÇAS SOCIAIS

Danças Latino-Americanas/não progressivas

Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da **Rumba Quadrada**, **Chá-Chá-Chá** e **Salsa**:

Distingue “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”.

Dança a **rumba quadrada**, realizando o passo básico, passos progressivos, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa passos. Volta e Contravolta, mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino realiza voltas, Volta Circular.

Dança o **Chá-Chá-Chá**, realizando o Time step, o Passo básico, a Volta para a esquerda; Volta para a direita.

Dança a **Salsa** (progressões), em situação de “Line Dance”, fazendo coincidir os passos que combinem passos no lugar e progredindo à frente e atrás, passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoio, passos cruzados pela frente ou por trás, passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios, voltas à direita e à esquerda.

DANÇAS TRADICIONAIS

Dança a **Vai de Roda Siga a Roda** (simplificada, só com a roda grande), o **Malhão Minhoto** e o **Tacão e Bico** ou **outras danças** com as mesmas características.

Na Vai de Roda Siga a Roda:

Acentua pouco o “passo de malhão”.

Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura,

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

	<p>No Regadinho: A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. Inicia o “passo saltado cruzado” Realiza o “passo saltitado”</p> <p>Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par. • Realiza o “passo de passeio”, na segunda e terceira figura. 	<p>mantendo-se “o passo de malhão” e as “Marias” à frente. Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”.</p> <p>No Malhão Minhoto: Realiza o “passo serrado”. • Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”.</p> <p>No Tacão e Bico: No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta. Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”. No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.</p>			
--	---	--	--	--	--

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS			
	ATLETISMO			
	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Corrida: Corrida de velocidade (40 metros, com partida de pé) Corrida (curta distância, transpondo pequenos obstáculos)</p> <p>Salto: Salta em comprimento (voo na passada) Salta em altura (técnica de tesoura)</p> <p>Lançamentos: Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) Lança o peso (2/3 Kg) de lado e sem balanço</p>	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Corrida: Corrida de velocidade (40 a 60 metros, saída com ou sem blocos) Corrida de barreiras, saída com ou sem blocos.</p> <p>Salto: Salta em comprimento (voo na passada) Salta em altura (técnica Fosbury Flop) Tripló salto</p> <p>Lançamentos: Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) Lança o peso (3/4 Kg) com deslize</p>	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.	
	RAQUETAS			
	BADMINTON			
	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Em situação de exercício: executa clear, lob, servi-</p>	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Em situação de jogo de singulares, num campo de</p>	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (<u>Badminton</u> e	

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

<p>ço curto, serviço comprido, em trabalho de cooperação 1 para 1.</p>	<p>Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto e comprido, clear, lob, amorti, drive.</p> <p>Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro.</p>	<p>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>
TÉNIS DE MESA		
<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Em situação de exercício: Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shakehand). Executa o serviço curto e comprido, em trabalho de cooperação 1 para 1.</p>	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Em situações de jogo de singulares: Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shakehand). Inicia o jogo em serviço curto ou comprido, colocando a bola num local de difícil receção para o companheiro; Devolve a bola; Desloca-se e posiciona-se corretamente.</p> <p>Em situação de exercício: Posiciona-se corretamente, para realizar o serviço com corte superior ou inferior.</p> <p>Em situação de exercício, em cooperação com o companheiro: Realiza sequências de batimentos, só com a mão direita, só com o revés, ou alternadamente com uma e outra. Relança a bola, posicionando-se lateralmente em relação à mesa.</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton e <u>Ténis de Mesa</u>), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
OUTRAS		
ORIENTAÇÃO		SUBÁREAS
<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Realiza um percurso de orientação simples, segundo um mapa simples, preenchendo o cartão de controlo, identificando a simbologia inscrita, orientando o mapa com bússola, identificando pontos de referência.</p>	<p style="text-align: center;">CONTEÚDOS DE NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Realiza um percurso fora da escola, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola: Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; Identifica as características</p>	<p style="text-align: center;">ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /9º ano de escolaridade

		do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação; Calcula distâncias de acordo com a escala; Em percurso de opção múltipla, seleciona o melhor trajeto.		
	JOGOS TRADICIONAIS		SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS	
	Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos.		Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.	

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA				
Saber FAZER SABER Saber SER	<p>RESISTÊNCIA Ações motoras de longa duração (acima dos oito minutos), com <u>intensidade moderada a vigorosa</u>, sem diminuição nítida de eficácia, com controlo do esforço.</p> <p>FORÇA Em <u>circuitos de treino ou exercitação simples</u> Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular</p> <p>VELOCIDADE <u>Nas situações definidas pelo professor</u> Reage rapidamente a um sinal conhecido Realiza ações motoras cíclicas ou acíclicas com a máxima velocidade, percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível (até 45").</p> <p>FLEXIBILIDADE <u>De acordo com as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade</u> Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular</p> <p>DESTREZA GERAL Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes</p>	O aluno deve ficar capaz de: 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.		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
ÁREA DOS CONHECIMENTOS				
Saber FAZER SABER Saber SER	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Interpretar a dimensão socio-cultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>		

Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em cinco matérias, e de nível ELEMENTAR, numa matéria de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:

1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.

2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, RAQUETES e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções destacadas a vermelho é considerada como uma matéria.

3 - Na subárea OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria da subárea de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (Orientação) e uma matéria da subárea dos JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES.

Responsável pelas alterações na planificação do 9º ano, devido à atual situação de Pandemia que estamos a viver.

Os professores,

Bruno Gil Pereira e Rafael Guerreiro

Aprovado pelo grupo de EF, em ... de setembro de 2020

João Barros (Representante de grupo de EF)