

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PASEO)*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade, de diferentes subdomínios e de acordo com os seguintes conjuntos de possibilidades:</p> <p><b>SUBDOMÍNIO JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS COLETIVOS (<b>Andebol, Basquetebol, Corfebol, Futebol, Râguebi e/ou Voleibol</b>), 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><b>SUBDOMÍNIO GINÁSTICA</b> Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (<b>Acrobática, Aparelhos, Rítmica e/ou Solo</b>), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBDOMÍNIOS - ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS</b> Realizar e analisar do <b>Atletismo</b>, saltos, corridas, lançamentos e/ou marcha, cum-</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar sequências de habilidades;</li> <li>- Elaborar coreografias;</li> </ul>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ culto/ Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários,</li> <li>- Grelhas de observação,</li> <li>- Escalas de classificação,</li> <li>- Listas de verificação,</li> <li>- Grelhas de auto e heteroavaliação,</li> <li>- Trabalhos de pesquisa,</li> <li>- Relatórios,</li> <li>- Portefólios,</li> <li>- Pósteres,</li> <li>- Testes,</li> <li>- Questões de aula,</li> <li>- Apresentações orais,</li> </ul> <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades de expressão motora.</li> </ul>	<p>1 aula de 50 min.</p> <p>+</p> <p>1 aula de 100 min.</p> <p>por semana,</p> <p>consoante os dias da semana que as turmas têm aulas:</p> <p><b>1º Semestre:</b> 48 aulas.</p> <p><b>2º Semestre:</b> Entre 42 e 51 aulas.</p>

## 3º Ciclo do Ensino Básico

## Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 9º Ano

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
	<p>prindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><b>SUBDOMÍNIO ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (<u>Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais</u>), 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> <p><b>SUBDOMÍNIOS - ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS</b></p> <p>Realizar e analisar, no <u>Atletismo</u>, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de <u>Raquetas (Badminton e 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais;</li> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- Criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>		

3º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 9º Ano

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
	<p><b>Outros</b> SUBDOMÍNIOS</p> <p>Realizar Percursos (<u>Orientação</u>) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Praticar e conhecer <b>Jogos Tradicionais Populares</b> de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>		



## 3º Ciclo do Ensino Básico

## Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 9º Ano

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
CONHECIMENTOS	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar <b>aptidão física</b> e <b>saúde</b>;</li> <li>- Identificar os <b>fatores associados a um estilo de vida saudável</b>, nomeadamente o <b>desenvolvimento das capacidades motoras</b>, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>- Interpretar a <b>dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física</b> na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: <b>o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização</b>, relacionando-os com a evolução das sociedades</li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- Apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- Ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		

**NOTA:**

**Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):** **A** – Linguagens e textos / **B** – Informação e comunicação / **C** – Raciocínio e resolução de problemas / **D** – Pensamento crítico e pensamento criativo / **E** – Relacionamento interpessoal / **F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia / **G** – Bem-estar, saúde e ambiente / **H** – Sensibilidade estética e artística / **I** – Saber científico, técnico e tecnológico / **J** – Consciência e domínio do corpo.