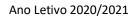


Escola Básica e Secundária Dr. Vieira de Carvalho

Departamento de Expressões e Tecnologias

Planificação Anual de Educação Física – 9.º ano





Domínio/ Subdomínios Conteúdos	Aprendizagens: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
 1.º Período ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Atletismo (16 aulas) Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, corrida saltada,); Corrida de resistência aeróbia (12 minutos); Corrida de velocidade de 20 metros; 40 metros; 60 metros. Badminton (15 aulas) Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob. 	 Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS (Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar e analisar do ATLETISMO, corridas e saltos cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. 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. realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e 	Conhecedor/ sabedor/ culto informado (A, B, G, I, J)	
Jogo 1x1 ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10 aulas) Resistência aeróbia Velocidade Força Flexibilidade Equilíbrio Destreza Coordenação ÁREA DOS CONHECIMENTOS Atletismo:	 Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento 	interdisciplinares; Proporcionar atividades formativas 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; Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: • analisar situações com diferentes pontos de vista;	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)

Badminton

Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob.
Jogo 1x1

2.º Período

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

- Voleibol (13 aulas)
 Posição fundamental, deslocamentos, passe em apoio, serviço por baixo e manchete.

 Jogo 3x3 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento com a bola).
- Andebol (13 aulas)
 Posição fundamental, deslocamentos, passe de ombro e picado, receção e controlo de bola, drible, remate em suspensão, interceção, movimentos defensivos (deslizamentos), marcação/ desmarcação;
 Jogo reduzido/condicionado (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo).

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10 aulas)

- Força
- Flexibilidade
- Destreza
- Agilidade
- Coordenação

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Andebol
 Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade;

 Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:

- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros
- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- saber questionar uma situação;
- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:

- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;
- 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;

Proporcionar atividades formativas que criem oportunidades de:

- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
- aplicar as regras de participação, definidas 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;
- ser autónomo na realização das tarefas;
- cooperar na preparação e organização dos materiais.

Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:

Indagador/ Investigador/

Sistematizador/

Organizador (A,

B, C, D, F, H. I, J)

Crítico/Analítico

B, C, D, G)

Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Conhecimento sobra as habilidades técnicoconhecer e aplicar cuidados de higiene; Autoavaliador/ conhecer e aplicar as regras de segurança táticas abordadas. Heteroavaliador pessoal e dos companheiros; (transversal às conhecer e aplicar regras de preservação dos Voleibol áreas) recursos materiais e do ambiente; Conhecimento e aplicação das regras e • reforçar o gosto pela prática regular de regulamento base da modalidade; atividade física; Conhecimento sobre as habilidades técnico-• aplicar processos de elevação do nível funcional da táticas abordadas. aptidão física. 3.º Período ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS • Futebol (13 aulas) Passe/receção; condução de bola, drible, remate, finta; Jogo condicionado e/ou reduzido (utilização correta da técnica, comunicação com os Participativo/ Colaborador/ colegas, enquadramento defensivo. Cooperante/ enquadramento ofensivo). Responsável/ Atletismo – Barreiras (12 aulas) Autónomo Técnica de barreiras (B, C, D, E, F, G, Ritmo entre barreiras I, J) ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10 aulas) Velocidade Destreza Agilidade Força Coordenação Equilíbrio ÁREA DOS CONHECIMENTOS Conhecimento e aplicação das regras e Cuidador de si e

Futebol

regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicotáticas abordadas.

Atletismo:

do outro (B, E, F, G)

Conhecimento e aplicação do regulamento da		
disciplina;		
Conhecimento sobre as habilidades técnicas		
abordadas.		

Nota: Os conteúdos programáticos abordados ao longo do ano letivo poderão estar sujeitos a reestruturação, de acordo com necessidades dos alunos e com a situação didática específica.

Legenda: A – Linguagem 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.

Avaliação

De acordo com o documento Critérios de Avaliação