



NOTA PRÉVIA

A concretização da planificação que se apresenta estará condicionada às limitações decorrentes da pandemia e obedecerão às regras de funcionamento da Educação Física aprovadas em Conselho Pedagógico. A recuperação das aprendizagens será efetuada ao longo do ano letivo. Os pressupostos que levaram à não aquisição de muitas aprendizagens ainda se mantêm no momento atual. Por exemplo, o evitar os contactos físicos condiciona a aprendizagem de muitos conteúdos relacionados com os jogos coletivos e com as ajudas na ginástica. Deste modo, pretende-se apresentar uma planificação suficientemente abrangente que por um lado respeite a aquisição das aprendizagens essenciais tendo em conta as dificuldades dos alunos e as condições impostas pela pandemia. A regressão da pandemia, esperamos nós, poderá contribuir para a recuperação mais rápida dessas aprendizagens ao longo do ano letivo.



9ºANO

COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
1º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none">• Ginástica de Aparelhos – Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros.• Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos e chegando ao solo em condições de equilíbrio os seguintes saltos: Salto de eixo (boque), salto entre-mãos e cambalhota à frente(Plinto); Engrupado, extensão e meia pirueta (Minitrampolim); Marcha à frente e trás, marcha na ponta dos pés, meia volta e salto a pés juntos com flexão das pernas. (Trave).	12



	<ul style="list-style-type: none">• Corfebol - Cooperar com os companheiros quer nos exercícios quer no jogo escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo admitindo as indicações que lhe dirijam e aceitando opções e falhas dos seus colegas.• Conhece o objetivo do jogo a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo.	16
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">• 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.	8
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<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.	3

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
2º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none">• Orientação - Realizar Percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	4
		<ul style="list-style-type: none">• Natação (III) – Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	12
		<ul style="list-style-type: none">• Voleibol – (I) Cooperar com os companheiros quer nos exercícios quer no jogo escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo admitindo as indicações que lhe dirijam e aceitando opções e falhas dos seus colegas.• Conhece o objetivo do jogo a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.	10
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">• 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.	4
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">• 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.	3	



	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
3º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none">• Ténis - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando regras não só como jogador, mas também como árbitro.	15
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">• 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.	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">• 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.	3