

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2023/2024

7.º ano – Educação Física

PERÍODO	Domínio/Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
1º	ÁREA da Aptidão Física (nos 3 Períodos) - Exercício Físico/ Higiene corporal /Alimentação Saudável -Fitescola®	Realização dos testes do Fitescola® para aferir a aptidão Física com base nas tabelas de referência para idade e género. - Circuitos de força, equilíbrio, coordenação/ destreza e velocidade; flexibilidade; resistência cardiorrespiratória e muscular	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género. 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. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos	1,2,3,4, 5 A,B,C, D ,E, F, G, I,J	8
	ÁREA dos Conhecimentos (nos 3 Períodos)	Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno conhecer e aplicar: cuidados de higiene; as regras de segurança pessoal e dos companheiros; regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física e aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.	A,B,C, D ,E, F, G, I	10
	ÁREA das Atividades Físicas -Atletismo	Técnica de corrida: Circuito de exercícios, privilegiar os Skipping alto, médio, baixo, à retaguarda; pé-coxinho - Corrida contínua de 8 e 10 minutos; - Salto em comprimento- Fases do salto Circuito de exercícios- jogos “estica” (fita ou corda)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO -	A,B, C, D ,E, F, G, I,J	
-Basquetebol/Futebol	Basquetebol- - Regulamento e arbitragem - Passe/Recepção/Drible/ Lançamentos e lançamento na passada; - Mudanças de direção e de mão pela frente;				

7.º ano – Educação Física

PERÍODO	Domínio/Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	-Badminton	<p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado e drible de progressão.</p> <p>-Situação de jogo</p> <p>Futebol -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulamento e arbitragem - Passe/Receção/finta/ drible e Remate - Condução de bola, toques de bola <p>-Situação de jogo</p> <p>Circuito de exercícios individuais combinados com bola e fortalecimento muscular/articular.</p> <p>Badminton- Pega da raqueta</p> <ul style="list-style-type: none"> -Clear; Lob; Serviço curto; Serviço comprido; - Regras/Regulamento do jogo <p>Situação de jogo singular e pares</p> <p>Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>	<p>Basquetebol, Futebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles, bola presa e faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: início e recomeço. do jogo, marcação de golos, bola fora e reposição da bola em jogo, canto e pontapé de canto, principais faltas e incorreções, marcação de livres e de grande penalidade, bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Realiza com correção global, em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação, marcação, e em situação de exercício e cabeceamento</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e ofensivamente em participações «individuais», aplicando as regras, como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>A, B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>12</p> <p>6</p>
Total aulas 1º Período: 36 mínimo					

7.º ano – Educação Física

PERÍODO	Domínio/Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
2º	ÁREA das Atividades Físicas -Ginástica de Solo	<p>Rolamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente “engrupada” -Cambalhota à retaguarda “engrupada”; -Cambalhota à retaguarda e à frente com saída de pernas afastadas e estendidas (plano inclinado); Passagem por pino no espaldar seguido de cambalhota à frente; - Pino de braços e termina com cambalhota à frente; - Roda; Avião; Ponte; Espargatas/; Saltos, afundos e sequências 	<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA de Solo, as destrezas elementares em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	1,2,3,4,5	7
	-Atletismo	<p>Técnica de corrida: Skipping alto, médio, baixo e à retaguarda;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de 40m; -Lançamento do peso - Circuitos de força, equilíbrio, coordenação/ destreza e velocidade; flexibilidade - Monitorizar e aferir a aptidão física com base nas tabelas de referência para idade e género 	<p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; apoios ativos sobre a parte anterior do pé, extensão da perna de impulsão. Lança de lado sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado o peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	A,B,C,D ,E, F, G, I,J	10
	-Voleibol/Andebol	<p>Voleibol</p> <p>Regulamento e arbitragem</p> <p>-Serviço"/ "Passe- toque de dedos "/ Receção – “manchete ”</p> <p>Situação de jogo simplificado/reduzido</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO - Voleibol, Andebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Voleibol-Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como</p>		14

7.º ano – Educação Física

PERÍODO	Domínio/Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
		<p>Andebol -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulamento e arbitragem - Passe/Receção/finta/ drible e Remate <p>Situação de jogo simplificado/reduzido</p> <p>-Circuito de exercícios individuais combinados com bola e fortalecimento muscular/articular</p>	<p>as regras essenciais do jogo de Voleibol: dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, número de toques consecutivos por equipa e toque na rede.</p> <p>Em situação de exercício, com bola afável, coopera para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente no colega. Em exercício critério, as técnicas de passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, serviço por cima; remate em apoio, e passe alto de costas e remate com salto.</p> <p>Andebol- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: início e recomeço do jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles e passos, violações da área de baliza, infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as ações: passe-receção em corrida, remate em salto, drible-remate em salto.</p>		

Totais aulas 2º Período: 31 mínimo

7.º ano – Educação Física

PERÍODO	Domínio/Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
3º	ÁREA das Atividades Físicas -Ginástica de aparelhos	<p>No plinto ou boque, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: Eixo e entre mãos</p> <p>No Minitrampolim com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: extensão (vela), carpa, engrupado e meia pirueta</p>	<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA de aparelhos, as destrezas elementares dos saltos em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	1,2,3,4,5	5
	-Ati. Rítmicas e expressivas (danças)	<p>Danças (tradicionais, sociais e modernas)</p>	<p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		6
	-Orientação/Patinagem (uma das modalidades)	<p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, preservação do ambiente;</p> <p>Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: deslize; curva com os pés paralelos; trava em T e meia-volta.</p>	<p>Coopera com o(s) parceiro(s), de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas.</p>	A,B,C, D ,E, F, G, H,I,J	6

7.º ano – Educação Física

PERÍODO	Domínio/Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
Totais aulas 3º Período: 26 mínimo					
TOTAL DE AULAS DO ANO: 93 mínimo					

*Indicar de entre os valores e áreas de competência que serão trabalhados:

- Valores: 1. Responsabilidade e integridade; 2. Excelência e exigência; 3. Curiosidade, reflexão e inovação; 4. Cidadania e participação; 5. Liberdade
- Áreas de competência: 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
- O(s) professor(es) responsável(is): Alfredo Castro; Deolinda Henriques e Mário Rodrigues

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2023/2024

8.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
1º	ÁREA da Aptidão Física (nos 3 Períodos)	Desenvolver a Aptidão Física para elevar as capacidades coordenativas e condicionais. Realização dos testes do Fitescola® para aferir a aptidão Física com base nas tabelas de referência para idade e género.	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género.	1,2,3,4,5	10

8.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	<p>- Exercício Físico/ Higiene corporal /Alimentação Saudável -Fitescola®</p> <p>ÁREA dos Conhecimentos (nos 3 Períodos)</p> <p>ÁREA das Atividades Físicas -Atletismo</p>	<p>- Circuitos de força, equilíbrio coordenação/ destreza e velocidade; flexibilidade; resistência cardiorrespiratória e muscular</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno conhecer e aplicar: cuidados de higiene; as regras de segurança pessoal e dos companheiros; regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física e aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	<p>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. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos</p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p>	<p>A,B,C, D ,E, F, G, I,J</p> <p>A,B,C, D ,E, F, G, I</p>	11
	<p>-Basquetebol/Futebol</p>	<p>Técnica de corrida: Circuito de exercícios privilegiar os Skipping alto, médio, baixo, à retaguarda; pé-coxinho</p> <p>- Corrida contínua de 8 e 12 minutos;</p> <p>- Salto em comprimento- Fases do salto</p> <p>Circuito de exercícios- jogos do “estica” (fita ou corda)</p> <p>Basquetebol-</p> <p>- Regulamento e arbitragem</p> <p>- Passe/Receção/Drible/ Lançamentos e lançamento na passada;</p> <p>- Mudanças de direção e de mão pela frente;</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO - Basquetebol, Futebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: formas de</p>	<p>A, B, C, D ,E, F, G, I,J</p>	10

8.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	-Badminton	<p>rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p> <p>-Situação de jogo</p> <p>Futebol -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulamento e arbitragem - Passe/Receção/finta/ drible e Remate - Condução de bola, toques de bola - Situação de jogo <p>Circuito de exercícios individuais combinados com bola e fortalecimento muscular/articular.</p> <p>Badminton- Pega da raqueta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço curto; Serviço comprido; Clear; Lob; Remate <p>Situação de jogo singular e pares</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras/Regulamento do jogo 	<p>jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles, bola presa e faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: início e recomeço. do jogo, marcação de golos, bola fora e reposição da bola em jogo, canto e pontapé de canto, principais faltas e incorreções, marcação de livres e de grande penalidade, bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Realiza com correção global, em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação, marcação, e em situação de exercício e cabeceamento</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e ofensivamente em participações «individuais», aplicando as regras, como jogador, mas também como árbitro.</p>		6
Totais aulas 1º Período: 36 mínimo					
2º	ÁREA das Atividades Físicas -Ginástica de Solo	<p>Rolamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente “engrupada” -Cambalhota à retaguarda “engrupada”; 	<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA de Solo, as destrezas elementares em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e</p>	1,2,3,4,5	9

8.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	-Atletismo	<p>-Cambalhota e à retaguarda à frente com saída de pernas afastadas e estendidas (em plano inclinado); Cambalhota à retaguarda; Passagem por pino no espaldar seguido de cambalhota à frente;</p> <p>- Pino de braços e termina com cambalhota à frente;</p> <p>- Roda; Avião; Ponte; Espargatas/; Saltos, afundos, introduzir a “Rondada” e sequências</p> <p>Técnica de corrida: Skipping alto, médio, baixo e à retaguarda;</p> <p>- Corrida de 40m;</p> <p>-Lançamento do peso</p> <p>- Circuitos de força, equilíbrio, coordenação/ destreza e velocidade; flexibilidade</p> <p>Monitorizar e aferir a aptidão física com base nas tabelas de referência para idade e género</p>	<p>expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; apoios ativos sobre a parte anterior do pé, extensão da perna de impulsão. Lança de lado sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado o peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	A,B,C, D ,E, F, G, I,J	8
	Voleibol/Andebol	<p>Voleibol</p> <p>Regulamento e arbitragem</p> <p>-Serviço", "Passe- toque de dedos ", Recepção – manchete " e "Finalização remate</p> <p>-Situação de jogo</p> <p>Andebol -</p> <p>- Regulamento e arbitragem</p> <p>- Passe/Recepção/finta/ drible e Remate</p> <p>-Situação de jogo</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO - Voleibol, Andebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Voleibol-Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, número de toques consecutivos por equipa e toque na rede.</p>		14

8.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
			<p>Em situação de exercício, com bola afável, coopera para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente no colega. Em exercício critério, as técnicas de passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, serviço por cima; remate em apoio, e passe alto de costas e remate com salto.</p> <p>Andebol- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: início e recomeço do jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles e passos, violações da área de baliza, infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as ações: passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto.</p>		
Totais aulas 2º Período: 31 mínimo					
3º	ÁREA das Atividades Físicas -Ginástica de Aparelhos	<p>No plinto ou boque, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: Eixo e entre mãos</p> <p>No Minitrampolim com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: extensão (vela), carpa, engrupado e pirueta</p>	<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA de aparelhos, as destrezas elementares dos saltos em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	1,2,3,4,5	5
					6

8.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	-Ati. rítmicas e expressivas (danças)	Danças (tradicionais, sociais e modernas)	Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A,B,C, D ,E, F, G, H,I,J	6
	-Orientação/ Patinagem (uma das modalidades)	Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, preservação do ambiente; Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: deslize; curva com os pés paralelos; trava em T e meia volta	Coopera com o(s) parceiro(s), de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação , admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas.		6
Totais aulas 3º Período: 26 mínimo					
TOTAL DE AULAS DO ANO: 93 mínimo					

*Indicar de entre os valores e áreas de competência que serão trabalhados:

- Valores: 1. Responsabilidade e integridade; 2. Excelência e exigência; 3. Curiosidade, reflexão e inovação; 4. Cidadania e participação; 5. Liberdade
- Áreas de competência: 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

O(s) professor(es) responsável(is): Alfredo Castro; Deolinda Henriques e Mário Rodrigues

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2023/2024

9.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
1º	<p>ÁREA da Aptidão Física (nos 3 Períodos)- Exercício Físico/ Higiene corporal /Alimentação Saudável -Fitescola®</p>	<p>Desenvolver a Aptidão Física para elevar as capacidades coordenativas e condicionais. Realização dos testes do Fitescola® para aferir a aptidão Física com base nas tabelas de referência para idade e género; - Circuitos de força, equilíbrio, coordenação/ destreza e velocidade; flexibilidade; resistência cardiorrespiratória e muscular.</p>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género.</p>	1,2,3,4,5	8
	<p>ÁREA dos Conhecimentos (nos 3 Períodos)</p> <p>ÁREA das Atividades Físicas -Atletismo</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno conhecer e aplicar: cuidados de higiene; as regras de segurança pessoal e dos companheiros; regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física e aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>Técnica de corrida: Circuito de exercícios privilegiar os Skipping alto, médio, baixo, à retaguarda; pé-coxinho - Corrida contínua de 8 e 12 minutos; - Salto em comprimento- Fases do salto Circuito de exercícios- jogos do “estica” (fita ou corda)</p>	<p>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. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos</p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p>	A,B,C, D ,E, F, G, I,J	10

9.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	-Basquetebol/Futebol	<p>Basquetebol-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulamento e arbitragem - Passe/Receção/Drible/ Lançamentos e lançamento na passada; - Mudanças de direção e de mão pela frente; <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p> <p>Situação de jogo e jogo formal</p> <p>Futebol/Futsal -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulamento e arbitragem - Passe/Receção/finta/ drible e Remate - Condução de bola, toques de bola <p>Circuito de exercícios individuais combinados com bola e fortalecimento muscular/articular.</p> <p>Situação de jogo e jogo formal</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO -</p> <p>Basquetebol, Futebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles, bola presa e faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: início e recomeço. do jogo, marcação de golos, bola fora e reposição da bola em jogo, canto e pontapé de canto, principais faltas e incorreções, marcação de livres e de grande penalidade, bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Realiza com correção global, em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação, marcação, e em situação de exercício e cabeceamento</p>		12
	-Badminton	<p>Badminton- Pega da raqueta</p> <ul style="list-style-type: none"> -Clear; Lob; Serviço curto; Serviço comprido; drives - Regras/Regulamento do jogo 	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e ofensivamente em participações «individuais», aplicando as regras, como jogador, mas também como árbitro.</p>		6
Totais aulas 1º Período: 36					

9.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
2º	-Ginástica de Solo	<p>Nível Elementar</p> <p>Rolamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente e à retaguarda “engrupada” -Cambalhota à retaguarda e à frente com saída de pernas afastadas e estendidas/à retaguarda com pernas estendidas e unidas; Passagem por pino no espaldar seguido de cambalhota à frente; - AFI e termina com cambalhota à frente; - Roda; Avião; Ponte; Espargatas/; Saltos, afundos, “Rondada” e sequências 	<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA de Solo, as destrezas elementares em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; apoios ativos sobre a parte anterior do pé, extensão da perna de impulsão. Lança de lado sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado o peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	<p>1,2,3,4,5</p> <p>A, B,C, D ,E, F, G, H,I,J</p>	10
	-Atletismo	<p>Técnica de corrida: Skipping alto, médio, baixo e à retaguarda;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de 40m; -Lançamento do peso - Circuitos de força, equilíbrio, coordenação/ destreza e velocidade; flexibilidade; <p>Monitorizar e aferir a aptidão física com base nas tabelas de referência para idade e género</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do JOGO DESPORTIVO COLETIVO - Voleibol, Andebol desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>A,B,C, D ,E, F, G, I,J</p>	12
	-Voleibol/Andebol	<p>Voleibol</p> <p>Regulamento e arbitragem</p> <ul style="list-style-type: none"> -Serviço", "Passe- toque de dedos ", Recepção – manchete " e "Finalização remate <p>Situação de jogo e jogo formal</p>			

9.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
		<p>Andebol -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulamento e arbitragem - Passe/Receção/finta/ drible e Remate <p>Situação de jogo e jogo formal</p>	<p>Voleibol-Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, número de toques consecutivos por equipa e toque na rede.</p> <p>Em situação de exercício, com bola afável, coopera para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente no colega. Em exercício critério, as técnicas de passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, serviço por cima; remate em apoio, e passe alto de costas e remate com salto.</p> <p>Andebol- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: início e recomeço do jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles e passos, violações da área de baliza, infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério, as ações: passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto.</p>	A,B,C, D ,E, F, G, I,J	14
Totais aulas 2º Período: 31 mínimo					
3º		No plinto ou boque , após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou suco) e chegando ao solo	Compor e realizar, da GINÁSTICA de aparelhos, as destrezas elementares dos saltos em esquemas individuais e/ou de grupo,	1,2,3,4,5	5

9.º ano – Educação Física

PERÍODO	Unidade (por linha)	Resumo da Unidade	Aprendizagens essenciais	Perfil do aluno a trabalhar*	Nº de aulas por unidade
	ÁREA das Atividades Físicas	em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: Eixo e entre mãos. No Minitrampolim com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: extensão (vela), carpa, engrupado e pirueta.	aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Apreciar, compor e realizar, nas atividades rítmicas e expressivas, sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.		6
	-Ginástica de aparelhos	Danças (tradicionais, sociais e modernas) Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, preservação do ambiente;		A,B,C, D ,E, F, G, H,I,J	5
	-Ati. Rítmicas e expressivas (danças)	Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: deslize; curva com os pés paralelos; trava em T e meia-volta	Coopera com o(s) parceiro(s), de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação , admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.		5
	-Orientação/ Patinagem (uma das modalidades)		Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas.		
Totais de aulas 3º Período: 21 mínimo		TOTAL DE AULAS DO ANO: 88 mínimo			

*Indicar de entre os valores e áreas de competência que serão trabalhados:

- Valores: 1. Responsabilidade e integridade; 2. Excelência e exigência; 3. Curiosidade, reflexão e inovação; 4. Cidadania e participação; 5. Liberdade
- Áreas de competência: 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

O(s) professor(es) responsável(is): Alfredo Castro; Deolinda Henriques e Mário Rodrigues