

## ***Plano Geral de Trabalho da Disciplina de Educação Física***

**9º ANO**

**Ano letivo 2023/2024**

### ***Aulas previstas:***

1º Período: **38 aulas**

2º Período: **35 aulas**

3º Período: **27 aulas**

### **1º Período**

Apresentação e atividades iniciais .....	2 aulas
Avaliação sumativa (finalidade classificatória).....	8 aulas
Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) .....	28 aulas
<b>TOTAL .....</b>	<b>38 aulas</b>

Domínio /Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>GINÁSTICA</b>	- Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (solo ou rítmica), as destrezas elementares do solo, 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.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J	30
	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol), 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.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H  Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</b>	- 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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 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. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G  Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas

## 2º Período

Avaliação sumativa (finalidade classificatória)..... 8 aulas  
 Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) ..... 27 aulas  
**TOTAL ..... 35 aulas**

Domínio /Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J  Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	29
	<b>GINÁSTICA</b>	- Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (acrobática ou aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos 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.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</b>	- 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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 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. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G  Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas

### 3º Período

Avaliação sumativa (finalidade classificatória)..... 8 aulas  
 Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) ..... 19 aulas  
**TOTAL ..... 27 aulas**

Domínio /Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>RAQUETES</b>	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou 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.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J	21
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>	- 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.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	
	<b>OUTRAS (Atividades de Exploração da Natureza)</b>	- Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</b>	- 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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 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. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G  Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas

**Observação:** A gestão dos tempos e conteúdos podem sofrer alterações e/ou ajustes de acordo com a especificidade do grupo turma, bem como as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano de Turma e situações imprevistas tais como o mapa de rotações e as condições climáticas.