

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA Educação Física – 9.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	[34 a 41]	[34-39]	[21-26]
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>I - Atletismo [8 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Resistência • Salto em altura <p>II - Atividades Rítmicas e Expressivas e outras [8 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dança • Dança tradicional-erva Cidreira • Danças sociais – Salsa/Rumba • Percursos <p>III – Basquetebol [12 aulas]</p> <p>IV – Futebol [3 aulas]</p> <p>V – FITescola [3 aulas]</p>	<p>I – Atletismo [7 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em comprimento • Lançamentos <p>II – Ginástica [6 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solo <p>III - Raquetas [7 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Ténis <p>IV – Futebol [4 aulas]</p> <p>V – Andebol [10 aulas]</p>	<p>I – Atletismo [4 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Velocidade • Estafeta <p>II - Ginástica [3 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aparelhos <p>III – Voleibol [8 aulas]</p> <p>IV – FITescola [3 aulas]</p> <p>V – Futebol [0 aulas]</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS CAPACIDADES	<p>Provas práticas: I, II e III</p>	80 %	<p>Provas práticas: I, II, III e V</p>	80 %	<p>Provas práticas: I, II, III e IV (1)</p>	80 %
ATITUDES	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	20 %	<p>Relacionamento interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	20 %	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	20 %

1) A Avaliação final das capacidades e competências no 3º período é de acordo com as orientações emanadas das aprendizagens essenciais, a média aritmética das seis melhores matérias, das quais, cinco de nível introdução (Atletismo, Ginástica, Jogos Desportivos Coletivos, Atividades Rítmicas Expressivas e Outras-Percursos) e uma de nível elementar (Raquetes) de entre as abordadas ao longo do ano letivo.



MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo o Regulamento Interno, para a prática das aulas de Educação Física é necessário:

Vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelos e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal.

O banho no final da aula é de carácter obrigatório.

É proibido o uso de qualquer adereço (brincos, pulseiras, relógios, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Sempre que o cabelo for longo, será obrigatório usá-lo preso.

