

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA  
DISCIPLINA Educação Física – 9.º ANO

ANO LETIVO 2023/2024

| PERÍODOS   | 1.º  | 2.º   | 3.º   |
|--|--|---|---|
| AULAS  | [33 a 39]  | [30 a 36]   | [19-27]   |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS<br>Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | <p><b>I - Atletismo</b> [9 a 11 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de Resistência</li> <li>• Salto em Altura</li> </ul> <p><b>II – Ginástica</b> [9 a 11 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo</li> <li>• Acrobática</li> </ul> <p><b>III – Basquetebol</b> [9 a 11 aulas]</p> <p><b>IV – Aptidão Física (FITescola)</b> [6 aulas]</p> | <p><b>I – Atletismo</b> [7 a 8 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de Estafetas</li> <li>• Corrida de Barreiras</li> <li>• Lançamentos (Peso)</li> </ul> <p><b>II - Raquetas</b> [7 a 9 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton</li> <li>• Ténis</li> </ul> <p><b>III - Ginástica</b> [5 a 6 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparelhos</li> </ul> <p><b>IV – Andebol</b> [9 a 11 aulas]</p> <p><b>V – Conhecimentos</b></p> | <p><b>I – Futebol</b> [5 a 9 aulas]</p> <p><b>II – Voleibol</b> [6 a 9 aulas]</p> <p><b>III - Atividades Rítmicas e Expressivas</b> [5 a 8 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dança</li> </ul> <p><b>IV – Aptidão Física (FITescola)</b> [3 aulas]</p> |

| COMPETÊNCIAS                 | INSTRUMENTOS / TÉCNICAS / PONDERAÇÃO   |         |     |
|------------------------------|--|---------|-----|
| CONHECIMENTOS<br>CAPACIDADES | Área das Atividades Físicas:   | 70% (1) | 80% |
|                              | Área da Aptidão Física:  | 5%      |     |
|                              | Área dos Conhecimentos:  | 5%      |     |
| ATITUDES                     | <b>Relacionamento Interpessoal</b><br>(cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)   | 5%      | 20% |
|                              | <b>Participação</b><br>(interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)     | 10%     |     |
|                              | <b>Responsabilidade</b><br>(assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula) | 5%      |     |

(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, 2 melhores dos Jogos Desportivos Coletivos e Atividades Rítmicas Expressivas) e uma de nível elementar (Raquetes) de entre as abordadas ao longo do ano letivo.

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo a Lei n.º 51/2012 - Estatuto do aluno, no seu artigo 10.º, alínea v), o aluno deve:” **Apresentar-se com vestuário que se revele adequado, em função da idade, à dignidade do espaço e à especificidade das atividades escolares, no respeito pelas regras estabelecidas na escola”**

Assim, o Grupo de Educação Física decidiu que para a prática das aulas de Educação Física deverá observar-se o seguinte: O aluno deverá usar apenas vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelo e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal. O banho no final da aula é recomendado. 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.

