

## PLANO ANUAL 2023/2024

Componente do Currículo: Educação Física

Ano: 9º Ano

Constituem-se únicos suportes para a planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, o estabelecido no Projeto Educativo do Agrupamento, na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e ainda as Aprendizagens Essenciais por área de desenvolvimento das competências identificando domínios e temas, a sua ligação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e sugestões de abordagens metodológicas.

### OPERACIONALIZAÇÃO DAS ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DEFINIDAS NO PERFIL DOS ALUNOS

**A (Linguagens e Textos):** Os alunos usam linguagens verbais e não-verbais para significar e comunicar, recorrendo a gestos, sons, palavras, números e imagens. Usam-nas para construir conhecimento, partilhar sentidos nas diferentes áreas do saber.

**B (Informação e Comunicação):** Os alunos pesquisam sobre matérias escolares e temas do seu interesse. Recorrem à informação disponível em fontes documentais físicas e digitais - em redes sociais, na Internet, nos media, livros, revistas, jornais.

**C (Raciocínio e Resolução de Problemas):** Os alunos colocam e analisam questões a investigar, distinguindo o que se sabe do que se pretende descobrir. Definem e executam estratégias adequadas responder às questões iniciais. Analisam criticamente as conclusões a que chegam, reformulando, se necessário, as estratégias adotadas.

**E (Relacionamento Interpessoal):** Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.

Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais, artísticos. Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.

**F (Desenvolvimento Pessoal e Autonomia):** Os alunos estabelecem, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem.

Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.

**G (Bem-Estar, Saúde e Ambiente):** Os alunos são responsáveis e estão conscientes de que os seus atos e as suas decisões afetam a sua saúde, o seu bem-estar e o ambiente. Assumem uma crescente responsabilidade para cuidarem de si, dos outros e do ambiente e para se integrarem ativamente na sociedade.

**H (Sensibilidade Estética e Artística):** Os alunos percebem o valor estético das experimentações e criações a partir de intencionalidades artísticas, mobilizando técnicas e recursos de acordo com diferentes finalidades e contextos.

**J (Consciência e Domínio do Corpo):** Os alunos reconhecem a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional. Os alunos realizam atividades não-locomotoras (posturais), locomotoras (transporte do corpo) e manipulativas (controlo e transporte de objetos).

Os alunos aproveitam e exploram a oportunidade de realização de experiências motoras que, independentemente do nível de habilidade de cada um, favorece aprendizagens globais e integradas.

SEMESTRES TEMPOS LETIVOS LETIVOS TOTAI	TEMPOS LETIVOS POR SUBDOMÍNIO	SUBDOMÍNIOS E CONTEÚDOS <i>(prevendo a identificação dos conteúdos/ disciplinas passíveis de articulação curricular incluindo os domínios definidos na EECE)</i>	DESENVOLVIMENTO DE ATITUDES	PERFIL DO ALUNO	
1.º (50 tempos letivos)	6	TESTES DE APTIDÃO FÍSICA: Avaliação diagnóstica (resistência, flexibilidade, força) Composição Corporal – Bateria de Testes Fit Escola (Matemática - organização e tratamento de dados)	<b>RESPONSABILIDADE</b>  (Realização das tarefas dentro e fora da sala de aula; Cumprimento de prazos.	<b>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</b> (A, B, G, H, I, J)	
	Ao longo do semestre	<b>Aptidão física</b> <u>CORRIDA DE RESISTÊNCIA</u> Noção de espaço/tempo (ritmo de corrida); Realização de pequenos percursos (nº de voltas / X tempo) Corrida de longa duração, máxima intensidade sem diminuição de eficácia, resistindo à fadiga e recuperando o esforço.			<b>Criativo</b> (A, C, D, J)
	3	<b>Atividades Física</b> <u>GINÁSTICA – SOLO</u> Realiza uma sequência de exercícios no solo que combine com fluidez as destrezas gímnicas: posição de equilíbrio (avião); posição de flexibilidade (ponte, espartagata, rã); elementos de ligação (saltos, voltas ou afundos); rolamentos frontais e à retaguarda; apoio facial invertido e roda.			<b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, E, G)
	9	<u>GINÁSTICA ACROBÁTICA</u> Realiza uma coreografia de exercícios no solo em grupos que combine com fluidez as destrezas gímnicas (rolamento à frente e à retaguarda simples; rolamento à frente e à retaguarda com membros inferiores afastados; apoio facial invertido e roda; posição de equilíbrio; posição de flexibilidade e elementos de ligação) e as acrobáticas (exercícios de pares e de trios)			<b>Indagador/ Investigador</b> (C, D, F, G, H, I, J)
15	<u>BASQUETEBOL</u> Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e sinais da arbitragem e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.  Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogos reduzidos e condicionados.  <u>Após recuperação da bola pela sua equipa:</u> com posse da bola, adota uma atitude de tripla ameaça, e realiza a ação mais adequada (passe, drible ou lançamento), com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo. <u>Sem posse de bola:</u> desmarca-se, corta para o cesto. <u>Após perda de posse de bola:</u> assume uma atitude defensiva enquadrando-se de acordo com a posição dos adversários, dificultando o passe, drible e lançamento.  Em situação de exercício realiza com oportunidade e correção as ações: lançamento em apoio; drible de progressão e de proteção; passe e corte.	<b>RESPEITO/CUMPRIMENTO DE REGRAS</b>  (respeito por colegas e professores; cumprimento das regras da sala de aula)	<b>Respeitador da diferença/ do outro</b> (E, F, H, J)		
9	<u>RAQUETES – TÊNIS</u> Em situação de exercício, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes. Mantém a pega correta da raqueta, inicia o jogo, deixando cair a bola no solo para bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver. Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando-a ao alcance do companheiro.	<b>AUTONOMIA, COOPERAÇÃO, INICIATIVA</b>  (realização das atividades de forma autónoma; participação e cooperação; espírito de iniciativa e curiosidade pelo saber)	<b>Sistematizador/ organizador</b> (A, B, C, D, I, J)		
				<b>Questionador</b> (A, B, C, D, F, G, I, J)	
				<b>Comunicador</b> (A, B, D, E, H)	
				<b>Autoavaliador</b> (transversal às áreas)	
				<b>Participativo/ colaborador</b> (B, C, D, E, F)	
				<b>Responsável/ autónomo</b> (C, D, E, F, G, I, J)	
				<b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G, J)	

	3  3  3	<p>Modalidade alternativa/projetos</p> <p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p>Corrida da milha / vaivém/ força abdominal/ flexibilidade</p> <p><b>Conhecimentos</b></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.</p> <p><u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></p>		
2.º SEM (44 tempos letivos)	12  12  6	<p><b>Atividades Físicas</b></p> <p><u>JDC - VOLEIBOL</u></p> <p>Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e sinais da arbitragem e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 2x2:</p> <p>1) Serviço por baixo, colocando a bola numa zona de difícil receção; 2) Receção alta (em passe) ou baixa (em manchete) para a zona entre o colega e a rede; 3) Na situação de ataque posiciona-se correta e oportunamente realizando a finalização em passe colocado.</p> <p>Em situação de exercício realiza com oportunidade e correção as ações: passe, manchete e serviço por baixo.</p> <p><u>ANDEBOL</u></p> <p>Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e sinais da arbitragem e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.</p> <p>Em situação de jogo 7x7: <u>Após recuperação da bola pela sua equipa:</u> garante a ocupação equilibrada do espaço de jogo; opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão; finaliza se recebe a bola em condições favoráveis. <u>Após a perda da posse da bola,</u> realiza defesa individual, impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate.</p> <p><u>ATLETISMO – TRIPLA SALTO E LANÇAMENTOS</u></p> <p>Executa o triplo salto com um salto a pé coxinho (hop), uma passada saltada (step) e um salto final (jump). Conhece e aplica o regulamento específico, técnica de execução e regras de segurança da disciplina. Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária. Lança o peso de 3 kg/4 kg, sem balanço, num círculo de lançamentos.</p>		

		<p><u>(FQ - Relação espaço/ tempo)</u></p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</p> <p>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.</p> <p><u>(CD – Interculturalidade)</u></p> <p>Modalidade alternativa/projetos</p>		
	6			
	3	<p><b><u>Aptidão Física</u></b></p> <p>Força inferior e agilidade e velocidade</p>		
	3	<p><b><u>Conhecimentos</u></b></p> <p>Interpreta 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.</p> <p>CN - alimentação equilibrada e segura, fontes de energia, exercício física e saúde; sistemas cardiovascular, respiratório e excretor</p> <p>Hist - Transformações sociais nas sociedades modernas</p>		
	3	<p><b><u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></b></p>		