3.º Ciclo do Ensino Básico

Planificação Anual

Ano letivo 2023/2024

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

9º (turmas: A, B, C, D, E, F, G, H e I)

Professores: Amélia Viegas, Sofia Nascimento, Magda Silva e Anabela Marino

1 - Estrutura e Finalidades da disciplina

A Educação Física tem como finalidade o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da apropriação das habilidades e conhecimentos, elevação das suas capacidades e formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração de atividade física adequada (intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa).

Esta disciplina é anual em todos os anos de escolaridade e insere-se na componente de formação geral, tendo uma carga horária semanal de três segmentos letivos – 90m +45m.

No 9 º Ano, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma caraterística e em toda a sua extensão, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.), mas respeitando os diferentes níveis nas várias matérias, níveis esses que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos.

Assim, a planificação do Grupo de Recrutamento de Educação Física para o 9º ano vai de encontro às Aprendizagens Essenciais - perfil do aluno e os programas Nacionais da disciplina. Esta planificação baseia-se na realidade escolar (características dos alunos, recursos humanos e materiais) e resulta da avaliação inicial das matérias/subáreas (aplicação do protocolo de Avaliação Inicial).

A avaliação inicial tem por objetivo verificar o nível de desempenho geral de cada turma na área das Atividades Físicas e assim definir os objetivos específicos a atingir com os alunos, estabelecendo os conteúdos a lecionar nas várias matérias, de modo que o aluno desenvolva as aprendizagens essências para a obtenção de sucesso na disciplina.

2- Planificação

A planificação anual tem por base as três Áreas de Avaliação da Educação Física – Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos - resultantes da aplicação do Programa Nacional e Aprendizagens Essenciais da disciplina.

No quadro seguinte apresenta-se um exemplo de planificação geral destas Áreas por período, que pode não ser uniforme para todas as turmas do 9º ano de escolaridade, uma vez que dependerá essencialmente das características de cada turma, nomeadamente do nível inicial de prestação e a sua evolução em relação aos objetivos propostos para cada uma dessas Áreas.

Cada professor é responsável pela planificação específica das suas turmas tendo em atenção aquelas características e os recursos materiais disponíveis (Instalações desportivas). Está previsto, ao longo do 1º período e caso as turmas necessitam, fazer a recuperação e consolidação das aprendizagens em relação ao ano letivo anterior.

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
1º Período **(15/9 a 15/12)** **13 semanas** **(+ ou – 39 tempos)**	**Apresentação –** Normas de funcionamento da disciplina, referencial de avaliação, atividades do PAA e Desporto Escolar. **Aplicação do Protocolo de Avaliação Inicial** **Área das Atividades Físicas - Subáreas** **Voleibol:** - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe por Cima; - Manchete; - Serviço por Baixo / Cima / Suspensão; - Remate; - Bloco; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 4x4 – 7ºanos e 6x6 – 8ªanos. **Basquetebol:** - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Receção; - Drible de progressão e proteção; - Lançamento em apoio, na passada e suspensão; - Ressalto ofensivo e defensivo; - Bloqueio; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo 3x3 a meio-campo. **Ginástica no Solo:** - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Rolamento engrupado à frente e atrás; - Pino de cabeça; - Elementos de Flexibilidade – espargata ou ponte ou rã; - Elementos de Equilíbrio – avião ou vela; - Roda. **Ginástica de aparelhos:** - Conhece a modalidade: objetivo, regras; **Boque** - Salto ao eixo; - Salto entre-mãos. **Plinto** - Salto coelho com saída em eixo;	1 tempo 2 tempos + ou – 8 tempos + ou – 8 tempos + ou – 8 tempos

	- Rolamento no plinto longitudinal; - Salto ao eixo; - Salto entre-mãos. **Atividades Rítmicas Expressivas/Dança** - Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. **Danças sociais e tradicionais** **Atletismo** - Corridas de Resistência; - Salto em Comprimento. *** Avaliação formativa e sumativa, ao longo das aulas.**	+ ou – 2 tempos + ou – 5 tempos
	Área dos Conhecimentos Relacionar Aptidão física e saúde com os estilos de vida saudável: capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente; Dimensão sociocultural do desporto e atividade física: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização. **Teste escrito ou outro instrumento de avaliação.**	+ ou – 2 aulas
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	+ ou – 3 aulas

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
2º Período **(3/1 a 22/03)** **12 semanas** **(+ ou - 33 tempos)**	**Área das Atividades Físicas - Subáreas** **Voleibol:** Continuação da matéria do 1º Período. **Andebol:** - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Receção; - Drible; - Remate em apoio e suspensão; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Defesa e ataque 6:0 e 5:1; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 7x7. **Ginástica de Solo:** - Rolamento engrupado à frente e atrás, com pernas afastadas e estendidas; - Rolamento engrupado à frente, em salto; - Pino de braços; - Pino de braços, com saída em rolamento à frente; - Roda com uma mão; - Rodada; - Salto de mãos; - Esquema gímnico no solo. **Ginástica de Aparelhos:** - Conhece a modalidade: objetivo, regras;	+ ou – 7 tempos + ou – 7 tempos

	Minitrampolim - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Salto de Carpa de pernas afastadas; - Pirueta; - Salto carpa de pernas juntas; - Salto peixe; - Mortal engrupado à frente.	+ ou – 7 tempos
	Dança **Atividades Rítmicas Expressivas** - Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. - Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.	+ ou – 3 tempos
	Dança Social - Rumba quadrada. **Atletismo:** **-** Conhece a modalidade: objetivo e regras; - Corrida de velocidade; - Corrida de estafetas; - Lançamento do peso. *** Avaliação formativa e sumativa, ao longo das aulas.**	+ ou – 5 tempos
	Área dos Conhecimentos Relacionar Aptidão física e saúde com os estilos de vida saudável: capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente; Dimensão sociocultural do desporto e atividade física: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização. **Teste escrito ou outro instrumento de avaliação.**	+ ou – 1 aula
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	+ ou – 2 aulas

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
3º Período **(08/04 a 04/6)** **9 semanas** **(+ ou - 24 tempos)**	**Área das Atividades Físicas - Subáreas** **Futsal:** - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Receção; - Drible; - Remate; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Enquadramento ofensivo e defensivo; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 5x5.	+ ou – 7 tempos

	Ginástica Acrobática: **-** Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. - Em situação de exercício a par, trio ou quadra, realizam os vários elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos.	+ ou – 3 tempos
	Badminton: - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Posição base; - Deslocamentos; - Clear; - Lob; - Serviço curto e comprido; - Drive; - Amorti; - Remate; - Jogo singulares e pares.	+ ou – 7 tempos
	Atletismo: - Salto em altura com técnica de tesoura e com técnica Fosbury Flop. *** Avaliação formativa e sumativa, ao longo das aulas.**	+ ou – 4 tempos
	Área dos Conhecimentos **7º ano** - Aptidão Física / Benefícios do exercício físico para a saúde; Dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, jogos olímpicos e paralímpicos. **8º ano** – Aptidão Física e saúde; Estilos de vidas saudáveis e Capacidades Motoras; Valores Olímpicos e paralímpicos. **Teste escrito ou outro instrumento de avaliação.**	+ ou – 1 aula
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	+ ou – 2 aulas

*A distribuição do número de aulas por matérias será ajustada de acordo com a especificidade de cada turma, tendo em conta os resultados da aplicação do Protocolo da Avaliação Inicial, a rotação de espaços, bem como, a supressão de uma modalidade ou conteúdos programáticos, devido as atividades extracurriculares em que os alunos/professores participam, especificamente as atividades do Desporto Escolar.

Esta planificação segue as orientações do Despacho n. º 6605-A/ 2021, de 6 de julho, bem como do documento "Aprendizagens Essenciais".
A planificação acima foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física – 620 em 6 de setembro de 2023.

Os docentes: O Coordenador de Grupo de recrutamento:

Amélia Viegas, Sofia Nascimento, Anabela Marino e Magda Silva Luís Candeias

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
2º Período **(3/1 a 22/03)** **12 semanas** **(48 tempos)**	**Área das Atividades Físicas**	**26**
	Área dos Conhecimentos	**6**
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	**6**
	Avaliação formativa e sumativa. Instrumentos de avaliação: fichas de observação, teste ou trabalho de projeto / grupo.	**10**

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos

3º Período **(08/04 a 14/6)** **10 semanas** **40 tempos**	**Área das Atividades Físicas** - Sub-áreas: Jogos desportivos coletivos; Atividades rítmicas expressivas; Atletismo, Raquetas, Ginástica e outras (Orientação, Corfebol,…)	**22**
	Área dos Conhecimentos	**4**
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	**6**
	Avaliação formativa e sumativa. Instrumentos de avaliação: fichas de observação, teste ou trabalho de projeto / grupo.	**8**

O programa oficial da disciplina poderá ser consultado no sítio da Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular:
http://www.dgidc.min-edu.pt/ensinosecundario

Esta planificação foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física em 6 de setembro de 2023.