

PLANIFICAÇÃO ANUAL – 9º PCA - 2023/24

ATIVIDADES FÍSICAS

DISTRIBUIÇÃO POR PERÍODOS

	1º Período	2º Período	3º Período
9º ano PCA	A - JDC: Voleibol, Basquetebol B - Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos: boque e plinto C - Atletismo: Corrida Resistência e Salto em Comprimento	A - JDC: Andebol, Voleibol B - Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos: Minitrampolim C - Atletismo: Corrida de velocidade, Corrida de Estafetas e Lançamento do Peso D – Dança	A - JDC: Futsal B - Ginástica acrobática: Pares/ Grupos C - Atletismo: Salto em Altura F – Desportos de Raquete: Badminton.

PLANIFICAÇÃO 9º PCA

9º ano PCA				
	Matérias	Conteúdos	Nº tempos letivos	Nº total
1º Período	Apresentação – Normas de funcionamento da disciplina, critérios de avaliação, atividades do PAA e Desporto Escolar.		1	+ ou – 38 aulas
	Aplicação do Protocolo de Avaliação Inicial		2	
	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe por Cima; - Manchete; - Serviço por Baixo / Cima; - Remate; - Bloco; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 4x4 e 6x6. 	+ ou – 7 aulas	
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Recepção; - Drible de progressão e proteção; - Lançamento em apoio, na passada e suspensão; - Ressalto ofensivo e defensivo; - Bloqueio; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Defesa e ataque 1:2:2; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 3x3 e 5x5. 	+ ou – 10 aulas	

	Ginástica Solo	Ginástica no Solo: - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Rolamento engrupado à frente e atrás; - Pino de braços; - Elementos de Flexibilidade – espargata ou ponte; - Elementos de Equilíbrio – avião ou vela; - Roda.	+ ou – 9 aulas	
	Ginástica Aparelhos	Ginástica de aparelhos: - Conhece a modalidade: objetivo, regras; Boque - Salto ao eixo; - Salto entre-mãos; Plinto - Salto coelho com saída em eixo; - Salto ao eixo no plinto longitudinal;		
	Atletismo	Corridas de Resistência. Salto em Comprimento		+ ou – 4 aulas
	Aptidão Física	Testes Fitescola.		+ ou – 3 aulas
	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		2
Auto – avaliação				

2º Pe rí o do	Voleibol	Continuação da matéria do 1º Período	+ ou – 5 aulas
	Andebol	- Conhece o Jogo: objectivo, regras; - Passe / Recepção; - 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.	+ ou – 10 aulas
	Ginástica	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; - Rodada; - Salto de mãos; - Esquema gímnico no solo.	+ ou – 8 aulas
			+ ou - 36 aulas

		Ginástica de aparelhos Mini-Trampolim - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Salto de Carpa de pernas afastadas; - ½ e 1 Pirueta;		
	Dança	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. Dança Social - Rumba quadrada.	+ ou – 3 aulas	
	Atletismo	- Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Corrida de velocidade de 40 m, com partida em pé e com partida de blocos; - Corrida de Estafetas; - Lançamento do Peso.	+ ou – 6 aulas	
	Aptidão Física	Testes Fitescola	+ ou – 2 aulas	
	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	
	Auto-avaliação			

3º Período	Futsal	- Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Recepção; - Drible; - Remate; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Enquadramento ofensivo e defensivo; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 5x5.	+ ou – 6 aulas	
	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 – 6 aulas	+ ou – 22 aulas

Badminton	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Posição base; - Deslocamentos; - Clear; - Lob; - Serviço curto e comprido; - Drive; - Amorti; - Remate; - Jogo singulares e pares. 	+ ou – 6 aulas
Atletismo	- Salto em altura com técnica de tesoura e com técnica Fosbury Flop.	+ ou – 3 aulas
Aptidão Física	Testes Fitescola	+ ou – 1 aulas
Auto-avaliação		

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, e a rotação de espaços, bem como, a supressão de uma modalidade ou conteúdos programáticos devido às atividades extracurriculares em que os alunos/professores participam, especificamente as atividades do Desporto Escolar.

Esta planificação reflete as aprendizagens essenciais a ser desenvolvidas nesta disciplina. Pretende-se que estas aprendizagens sejam trabalhadas em projetos de turma, com planificação própria e a ordem pela qual serão abordadas dependerá dos projetos a desenvolver em articulação com as outras disciplinas.

A planificação acima foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física - 620 em 6 de setembro de 2022.

O Coordenador de grupo de recrutamento
Professor Rui Costa