

Planificação Curricular da Disciplina de Educação Física - 9ºAno – 2021 | 2022

UNIDADES	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
<b>Aptidão Física</b>	<b>Velocidade;</b> <b>Resistência;</b> <b>Flexibilidade;</b> <b>Força;</b> <b>Agilidade.</b>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e sexo. O aluno: <b>1</b> - Conhece as capacidades do seu corpo. <b>2</b> - Desenvolve as <b>capacidades motoras condicionais e coordenativas</b> . <b>3</b> -Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu corpo (frequência cardíaca/respiratória e fadiga).	<b>1º/2º/3º P</b>
<b>Atletismo</b>	<b>Corrida de resistência</b>	O aluno: <b>1</b> - Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.  <b>2 – Nas corridas:</b>  <b>2.1 – Corrida de Resistência:</b> percorre uma distância adaptada à sua idade e sexo, realizando uma corrida contínua de longa duração (acima dos 8 min), com intensidade moderada ou crescente, sem diminuição nítida da eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.	<b>1º/2º/3º P</b>
	<b>Corrida de velocidade</b>	<b>2.2. – Corrida de Velocidade:</b> Efetua uma corrida de velocidade (40 a 60 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação de tronco à frente nas duas últimas passadas.	<b>2ºP</b>
	<b>Corrida de Estafetas</b>	<b>2.3. -</b> Efetua uma <b>corrida de estafetas</b> de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.	<b>3ºP</b>
	<b>Corrida de Barreiras</b>	<b>2.4 – Corrida de Barreiras:</b> Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. ( <b>Nível Introdução</b> ). Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. ( <b>Nível Elementar</b> )	<b>3ºP</b>
	<b>Salto em comprimento</b>	<b>3 – Nos saltos:</b>  <b>3.1. - Salto em comprimento:</b> Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo	<b>2ºP</b>



<p><b>Ginástica Acrobática</b></p>	<p><b>Funções do Base</b></p> <p><b>Funções do Volante</b></p> <p><b>Elementos Acrobáticos (pares e trios)</b></p> <p><b>Pegas</b></p> <p><b>Montes e Desmontes</b></p> <p><b>Construção Coreográfica</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</li> <li>Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</li> <li>Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.</li> <li>Combina numa coreografia elementos técnicos selecionados, com coordenação e fluidez, a <b>par</b> ou em <b>trios</b> (com música e sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, marcando o início e o fim de cada elemento.</li> </ol>	<p><b>2ºP</b></p>
<p><b>Badminton</b></p>	<p><b>Regras básicas de jogo (singulares)</b></p> <p><b>Pegas da raquete – universal, de direita e de esquerda</b></p> <p><b>Posição-base</b></p> <p><b>Deslocamentos à frente, laterais, à retaguarda e passo caçado</b></p> <p><b>Serviço curto e serviço comprido</b></p> <p><b>Clear de direita e esquerda</b></p> <p><b>Lob de direita e esquerda</b></p> <p><b>Drive</b></p> <p><b>Remate</b></p>	<p>O aluno:</p> <p><b>1</b> - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p><b>2</b> – Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p><b>3</b>-Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: <b>3.1</b> Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. <b>3.2</b> Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. <b>3.3</b> Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. <b>3.4</b> Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os batimentos clear e lob. <b>(Nível Introdução)</b></p> <p><b>4– Em situação de jogo singulares</b>, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>4.1- Serviço curto e comprido;</p> <p>4.2 – Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;</p> <p>4.3 – Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (afundo);</p> <p>4.4 – Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a cabeça da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa;</p> <p>4.5 – Em remate, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do corpo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida. <b>(Nível Elementar)</b></p>	<p><b>2º P</b></p>

<b>Desportos Coletivos</b>		<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Cooperar com os companheiros nos exercícios e no jogo, escolhendo acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</li> <li>2 - Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.</li> <li>3 - Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as suas principais regras.</li> </ol>	
<b>Basquetebol</b>	<p><b>Regras básicas de jogo; - Manejo de bola</b>  <b>Situação de jogo reduzido (3 x 3)</b>  <b>Paragem a um e dois tempos; - Rotação</b>  <b>Lançamento (em apoio, na passada)</b>  <b>Drible (de progressão e de protecção)</b>  <b>Fintas e mudanças de direcção; Passe (de peito, picado e de ombro) /Recepção</b>  <b>Desmarcação</b>  <b>Aclaramento</b>  <b>Marcação</b>  <b>Posição base defensiva</b>  <b>Ressalto</b></p>	<p>4 - Em situação de jogo 3 x 3 (campo inteiro):  <u>No ataque, com posse de bola:</u>  4.1 - recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela acção mais ofensiva:  4.1.2 - lança parado ou na passada;  4.1.2 - liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.  4.1.3 - Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direcção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.  <u>No ataque, sem posse de bola:</u>  4.2 - Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de recepção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.  4.3 - Aclara, em corte para o cesto:  - se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe.  <u>Na defesa:</u>  4.4 - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário directo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:  - Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.  4.5 - participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p>	<b>1º P</b>
<b>Voleibol</b>	<p><b>Regras básicas de jogo</b>  <b>Posição Base Fundamental</b>  <b>Deslocamentos</b>  <b>Situação de jogo reduzido (4x4)</b>  <b>Serviço por baixo</b>  <b>Manchete e Passe de dedos;</b>  <b>1º toque</b>  <b>2º toque</b>  <b>3º toque</b>  <b>Remate em apoio</b>  <b>Passe colocado</b></p>	<p>4 - Em situação de jogo 4X4  <u>No ataque:</u>  4.1. - serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto;  4.2. - recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente (para o colega junto à rede com função de passador) por forma a dar continuidade às acções da sua equipa (primeiro toque);  4.3. - (passador) realiza passe alto de frente, ou manchete (segundo toque), junto à rede, para passar ao colega que entretanto se posicionou de forma a dar continuidade às acções ofensivas;  4.4. - posiciona-se para finalizar o ataque realizando passe colocado ou remate em apoio (terceiro toque), para um espaço vazio, dificultando a acção dos adversários;  <u>Na defesa:</u>  4.5. - se é o jogador mais próximo da zona de queda da bola, posiciona-se para realizar um passe alto ou manchete (de acordo com a trajectória da bola), enviando a bola ao colega que se encontra no meio do campo e junto à rede.</p>	<b>3º P</b>

<p><b>Natação</b></p>	<p><b>Respiração</b>  <b>Flutuabilidade</b>  <b>Salto</b>  <b>Deslocamentos</b>  <b>Ações técnicas</b>  <b>Terminologia básica</b></p>	<p><b>Nível Introdução</b>  Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:</p> <p>1-Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.</p> <p>2-Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial- dorsal.</p> <p>3-Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.</p> <p>4-Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</p> <p>5-Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.</p>	<p><b>3º P</b></p>
	<p><b>Nível Elementar</b>  Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:</p> <p>1-Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços(percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).</p> <p>2-Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.</p> <p>3- Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.</p> <p>3- Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respetivos estilos.</p> <p>4- Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na</p>		

		<p>água em trajetória oblíqua.</p> <p>5- Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.</p>	
<b>Danças Tradicionais</b>	<p><b>Conhecimentos (História da Dança + características e tipo de movimento + métrica musical).</b></p> <p><b>Princípios básicos de postura, pegos e condução.</b></p> <p><b>Consecução de movimentos e coreografias livres.</b></p>	<p>-Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>-Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>-Dança a <i>Erva Cidreira</i>, <i>Regadinho</i> e o <i>Sariquité</i> ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.</p>	<b>1º/3º P</b>
<b>Jogos Tradicionais</b>	<b>Jogos Tradicionais Característicos da região</b>	<p>O aluno:</p> <p><b>1</b> - Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.</p> <p><b>2</b> - Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p>	<b>1º P</b>
<b>PATINAGEM</b>	<p>Arrancar</p> <p>Deslizar</p> <p>Curvar</p> <p>Travar</p> <p>Meia Volta</p> <p>Volta (Elementar)</p> <p>Saltar a 1 e 2 pés (Elementar)</p>	<p>1 - Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem habilidades selecionadas. (Nível Introdução)</p> <p>2- Realiza um percurso em patins e uma composição em pares e em trios, com música, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas. (Nível Elementar)</p>	<b>2º P</b>
<b>Modalidades Alternativas</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kin-Ball</b></li> <li>• <b>Tag-Rugby</b></li> <li>• <b>Frisbee</b></li> <li>• <b>Percursos Pedestres</b></li> </ul>	<p><b>1ºP</b></p> <p><b>2ºP</b></p> <p><b>3ºP</b></p> <p><b>Ao longo de todo o ano letivo.</b></p>

Planificação elaborada de acordo com as “Orientações para a Recuperação e Consolidação das Aprendizagens ao Longo do Ano Letivo de 2020/2021”, emanadas pelo Ministério da Educação, tendo por base os documentos curriculares – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA) e as Aprendizagens Essenciais (AE).

A lecionação de alguns conteúdos (Natação, Ginástica e Patinagem) dependerá da disponibilidade de espaços e materiais.

A calendarização das atividades letivas poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de espaços e materiais.

**O Docente de Educação Física**  
Sofia Sampaio