

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 9ºAno – 2024/2025

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO em 5 matérias</b> e de <b>nível ELEMENTAR numa matéria</b>, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>		
	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b> (uma matéria) Compor, realizar e analisar da <b>GINÁSTICA</b> (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b> Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> <li>- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborar seqüências de habilidades;</li> <li>- elaborar coreografias;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul>	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 9ºAno – 2024/2025

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM e OUTRAS</b> (duas matérias)  Realizar e analisar do <b>ATLETISMO</b>, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».  Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos <b>JOGOS DE RAQUETES</b> (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>OUTRAS</b>  Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em <b>ATIVIDADE DE COMBATE</b> (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.  Realizar <b>PERCURSOS</b> (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.  Deslocar-se com segurança no <b>MEIO AQUÁTICO</b> (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 9ºAno – 2024/2025

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		- interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.  <b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	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.  Interpretar 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.		

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 9ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
		<p>9ºA : 1ºPeríodo – 39      2ºPeríodo– 34      3ºPeríodo- 19</p> <p>9ºB: 1ºPeríodo – 37      2ºPeríodo– 36      3ºPeríodo- 18</p>	
<b>Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência;</li> <li>- Força;</li> <li>- Velocidade;</li> <li>- Flexibilidade;</li> <li>- Destreza Geral.</li> </ul>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
<b>Área dos Conhecimentos</b>		<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>Interpretar 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>	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
<b>Voleibol A,B,C,D,E, F,G,J</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Regras básicas de jogo</li> <li>-Posição Base Fundamental</li> <li>-Deslocamentos</li> <li>-Situação de jogo reduzido (2x2);</li> <li>-Serviço por baixo</li> <li>-Manchete</li> <li>-Passe de dedos</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</li> <li>2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.</li> </ol> </li> <li>3. Em situação de exercício, consoante a trajetória da bola, executa o "passe" e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente.</li> <li>4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</li> </ol> </li> </ol>	2º PERÍODO Nº AULAS 12
<b>Basquetebol A,B,C,D,E, F,G,J</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo;</li> <li>- Manejo de bola;</li> <li>- Paragem a um e dois tempos; - Rotação;</li> <li>- Lançamento (em apoio, na passada);</li> <li>- Drible de progressão;</li> <li>- Fintas e mudanças de direção;</li> <li>- Passe (de peito, picado e de ombro) / Recepção;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</li> <li>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários.</li> <li>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando</li> </ol>	1º PERÍODO Nº AULAS 12

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 9ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
	- Posição base defensiva;	as suas ações a esse conhecimento. 4. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).	
<b>Atletismo</b> A,B,C,E, F, G, I, J	- Corrida de barreiras  - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada - Salta em altura - Lançamento do vortex	O aluno: 1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. 5. 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.  2. 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 o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.  3. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.  4. Lança o vortex, com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo correctos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.	1º PERÍODO <b>Nº AULAS</b> 6  2º PERÍODO <b>Nº AULAS</b> 6
<b>Ginástica De Aparelhos</b> A, B, C, D, E, F, G, H, J	<b>Boque / Plinto:</b> - Salto de eixo; - Salto entre-mãos.  <b>Mini-trampolim:</b> - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Pirueta; - Carpa de pernas afastadas.	O aluno: 1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: 2.1 Salto de eixo no plinto, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 2.2 Salto entre-mãos (boque e/ou plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: 3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 3.2 Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. 3.3 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. 3.4 Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente	1º Período <b>Nº AULAS</b> 10

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 9ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
		ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.	
<b>Dança Social</b> A, B, C, D, E, F, G, H, J	- Merengue - Rumba Quadrada	<p>O aluno:</p> <p>Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba Quadrada:</p> <p>4.1 Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”.</p> <p>4.2 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).</p> <p>4.3 Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1o tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• passos no lugar e progredindo à frente e atrás;</li> <li>• passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;</li> <li>• passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda.</li> </ul> <p>4.4 Dança a rumba quadrada, iniciando no 1o tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1o e 2o tempos do compasso), Rápido (3o tempo do compasso), Rápido (4o tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido</li> <li>• Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando progressivamente até 1/4 volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás</li> </ul> <p>Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.</p>	3º Período Nº AULAS 8

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 9ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
<b>Badminton</b> A,B,C,D,E, F,G,J	-Regras básicas de jogo (singulares) - Pegas da raquete – universal, de direita e de esquerda; - Posição-base; - Situação de jogo 1x1 -Deslocamentos à frente, laterais, à retaguarda e passo caçado. -Serviço curto e serviço comprido; - <i>Clear</i> de direita e esquerda; - <i>Lob</i> de direita e esquerda; - Drive; - Remate	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções 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. 2 – Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas, adequando as suas acções a esse conhecimento. 3 – Em situação de jogo singulares, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos: 3.1- Serviço curto e comprido; 3.2 – Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 3.3 – Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (afundo); 3.4 – 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 trajectória tensa; 3.5 – Em remate, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do corpo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.	3º PERÍODO Nº AULAS 8
<b>Natação</b> A, B, C, F, G, I, J	-Ações técnicas -Terminologia básica	O aluno: 1 - Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo: 1.1 - Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos à superfície e em profundidade, várias situações de equilíbrio com mudanças de direcção e posição). 1.2 - Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos. 1.3 - Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas. 1.4 - Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajectória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.	2º PERÍODO Nº AULAS 12
<b>Modalidades (outras)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientação</li> </ul>	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO

Planificação elaborada de acordo com as “Orientações para a Recuperação e Consolidação das Aprendizagens”, 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 leccionação de alguns conteúdos (natação, ginástica, etc.) dependerá da disponibilidade de espaços e materiais.

- A calendarização das atividades letivas poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos espaços.
- Poderão ser introduzidas na planificação outras modalidades, de acordo com a disponibilidade dos espaços e dos materiais.

Pedrógão Grande, 15 de setembro de 2024

O Docente de Educação Física

Ricardo Alexandre Saraiva Cavaleiro