

Planificação Curricular da Disciplina de Educação Física

9ºANO

| UNIDADES                    | CONTEÚDOS   | COMPETÊNCIAS  | CALENDARIZAÇÃO           |
|-----------------------------|---|---|--------------------------|
| <b>Capacidades Físicas</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidade;</li> <li>- Resistência;</li> <li>- Flexibilidade;</li> <li>- Força;</li> <li>- Agilidade.</li> </ul>                         | <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Conhece as capacidades do seu corpo.</li> <li>2 - Desenvolve as capacidades físicas condicionais e coordenativas.</li> <li>3 - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu corpo (frequência cardíaca e respiratória, e fadiga) relacionando-as com as funções.</li> </ol>   | <p>Todo o Ano Letivo</p> |
| <b>Atletismo</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de estafetas (4 x 60m);</li> <li>- Corrida de barreiras;</li> <li>- Salto em comprimento;</li> <li>- Salto em altura.</li> </ul> | <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - 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.</li> <li>2 – Nas corridas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. - efectua uma corrida de estafetas 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;</li> <li>2.2 – efectua uma corrida de barreiras. “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 trajectória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.</li> </ol> </li> <li>3 – Nos saltos:               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. - salta em comprimento , 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.</li> <li>3.2 – salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</li> </ol> </li> </ol> | <p>1º e 2º Período</p>   |
| <b>Ginástica Acrobática</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos gímnicos;</li> <li>- Elementos técnicos de pares.</li> </ul>   | <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</li> <li>2 - Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</li> <li>3 - Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</li> <li>4 - Em situação de exercício a par, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, combinam numa coreografia 3 dos seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 – Nível introdução;</li> <li>4.2 – Nível introdução;</li> <li>4.3 – Nível introdução;</li> <li>4.4 - Nível introdução.</li> </ol> </li> </ol>   | <p>1º Período</p>        |

| UNIDADES                         | CONTEÚDOS   | COMPETÊNCIAS  | CALENDARIZAÇÃO |
|----------------------------------|---|---|----------------|
| <b>Badminton e Ténis de Mesa</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo (singulares)</li> <li>- Pegas da raquete – universal, de direita e de esquerda;</li> <li>- Posição-base;</li> <li>- Situação de jogo 1x1</li> <li>- Deslocamentos à frente, laterais, à retaguarda e passo caçado.</li> <li>- Serviço curto e serviço comprido;</li> <li>- <i>Clear</i> de direita e esquerda;</li> <li>- <i>Lob</i> de direita e esquerda;</li> <li>- Drive;</li> <li>- Remate</li> </ul>                  | <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3 – Em situação de jogo singulares, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos:               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1- Serviço curto e comprido;</li> <li>3.2 – Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;</li> <li>3.3 – Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (afundo);</li> <li>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;</li> <li>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.</li> </ol> </li> </ol>   | 2ºPeríodo      |
| <b>Desportos Colectivos:</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 respectivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.</li> <li>3 - Conhecer o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as suas principais regras.</li> </ol>  |                |
| <b>Andebol</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo;</li> <li>- Posição base;</li> <li>- Manejo e pega da bola;</li> <li>- Situação de jogo: 5x5;</li> <li>- Desmarcações ofensivas;</li> <li>- Passe (ombro, pulso e picado) / Recepção;</li> <li>- Drible;</li> <li>- Remate em salto;</li> <li>- desmarcações de ruptura / apoio;</li> <li>- Finta de deslocamento;</li> <li>- Deslocamentos;</li> <li>- Marcação de vigilância;</li> <li>- Marcação de controlo;</li> </ul> | <p>4. Em situação de jogo 5 x 5:</p> <p><u>Após recuperação de bola, inicia o contra – ataque:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 – desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe mais ofensivas, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;</li> <li>4.2 - opta por passe ou drible de progressão para permitir finalização em vantagem numérica ou posicional;</li> <li>4.3 - finaliza em remate em salto utilizando fintas e mudanças de direcção;</li> </ol> <p><u>Em ataque continuado, colabora nas acções ofensivas:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.4 – desmarca-se, criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio, garantindo a compensação ofensiva (trapézio ofensivo);</li> <li>4.5 – ultrapassa o seu adversário directo 1 x 1, em exploração horizontal:               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.5.1 – através do drible ou regra dos apoios;</li> <li>4.5.2 – após passe e vai;</li> </ol> </li> </ol> <p><u>Logo após perda de bola, assume atitude defensiva recuando de imediato para o seu meio – campo (defesa individual):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.6 – utiliza deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo;</li> <li>4.7 – faz marcação de “vigilância” (visão simultânea da bola e do seu adversário);</li> <li>4.8 – faz marcação de “controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedi-lo de finalizar.</li> </ol> | 2ºPeríodo      |

| UNIDADES    | CONTEÚDOS  | COMPETÊNCIAS  | CALENDARIZAÇÃO |
|-------------|--|---|----------------|
| Basquetebol | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo;</li> <li>- Manejo de bola;</li> <li>- Situação de jogo reduzido (3 x 3);</li> <li>- Paragem a um e dois tempos;</li> <li>- Rotação;</li> <li>- Lançamento (em apoio, na passada);</li> <li>- Drible (de progressão e de protecção);</li> <li>- Fintas e mudanças de direcção;</li> <li>- Passe (de peito, picado e de ombro) / Recepção;</li> <li>- Desmarcação;</li> <li>- Desmarcões;</li> <li>- Aclaramento;</li> <li>- Marcação;</li> <li>- Posição base defensiva;</li> <li>- Ressalto.</li> </ul> | <p>4- Em situação de jogo 3 x 3 (campo inteiro):</p> <p><u>No ataque, com posse de bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 - recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela acção mais ofensiva:               <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1 - lança parado ou na passada;</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>No ataque, sem posse de bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>4.3 - Aclara, em corte para o cesto:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</li> </ul> </li> <li>4.5 - participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</li> </ul>   | 1º Período     |
| Futsal      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situação de jogo reduzido (3x3);</li> <li>- Regras básicas de jogo;</li> <li>- Controlo e condução de bola;</li> <li>- Remate;</li> <li>- Passe / Recepção;</li> <li>- Drible / Finta;</li> <li>- Passe e movimentação;</li> <li>- Combinações directas (um-dois);</li> <li>- Desmarcações ruptura / apoio;</li> <li>- Aclaramento do espaço;</li> <li>- Pressão ao portador da bola;</li> <li>- Corte de linhas de passe;</li> <li>- Dobras;</li> <li>- Compensações.</li> </ul>   | <p>4 - Em situação de jogo 3 x 3, campo-inteiro (Basquetebol):</p> <p><u>No ataque, com posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1. – recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, e de acordo com a sua leitura do jogo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1 - remata;</li> <li>4.1.2 – passa (rasteiro ou por alto) a um colega em desmarcação para a baliza ou em apoio;</li> <li>4.1.3 - finta ou dribla para finalizar ou fixar a acção do adversário directo e/ou outros defensores;</li> <li>4.1.4 - após passe a um colega próximo, desmarca-se para outro corredor, de acordo com a posição dos companheiros e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.</li> <li>4.1.5 - devolve a bola, (“passe-e-toca”) colocando-a à frente do receptor (de forma a permitir a continuidade da acção ofensiva), se a recebeu de um colega próximo que, entretanto, abriu linha de passe.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>No ataque, sem posse da bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2 – de acordo com a situação do jogo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2.1 - desmarca-se, para oferecer linha de passe em direcção à baliza da equipa adversária ou linha de passe de apoio;</li> <li>4.2.2 – aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.3 - logo que a sua equipa perde a posse da bola, enquadra-se defensivamente e:               <ul style="list-style-type: none"> <li>4.3.1 – pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.</li> <li>4.3.2 - fecha as linhas de passe (marcação HxH) mais ofensivas impedindo a recepção da bola.</li> <li>4.3.3 - realiza as dobras quando os colegas são ultrapassados por atacantes em penetração;</li> <li>4.3.4 - ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a acção anterior (compensação);</li> </ul> </li> <li>4.4 - como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</li> </ul> | 3º Período     |

| UNIDADES        | CONTEÚDOS  | COMPETÊNCIAS  | CALENDARIZAÇÃO |
|-----------------|--|---|----------------|
| <b>Voleibol</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 (4x4);</li> <li>- Serviço por baixo;</li> <li>- Manchete e Passe de dedos;</li> <li>- 1º toque;</li> <li>- 2º toque;</li> <li>- 3º toque;</li> <li>- Remate em apoio;</li> <li>- Passe colocado;</li> </ul> | <p><b>4 - Em situação de jogo 4x4:</b></p> <p><u>No ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1. - serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto;</li> <li>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);</li> <li>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;</li> <li>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;</li> </ul> <p><u>Na defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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 (passador).</li> </ul> | 3º Período     |
| <b>Natação</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acções técnicas</li> <li>- Terminologia básica</li> </ul>   | <p>Realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- em situações de exercício ou de jogo:</li> <li>- coordena a inspiração/expiração</li> <li>- flutua em equilíbrio</li> <li>- associa a imersão às diferentes posições de flutuação</li> <li>- desloca-se à superfície</li> <li>- salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados</li> <li>- coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas</li> <li>- coordena os modos de respiração das técnicas crol, costas e bruços</li> <li>- desloca-se nas técnicas de crol, costas e bruços</li> </ul>   | 1ºe 2º Período |

**No início do ano letivo, realizam-se as avaliações diagnósticas das diferentes modalidades a abordar.**

**A calendarização das atividades letivas poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos espaços.**

**Poderão ser introduzidas na planificação modalidades alternativas, de acordo com a disponibilidade dos espaços e dos materiais.**

Pedrógão Grande, 14 de Setembro de 2016

\_\_\_\_\_  
O Docente de Educação Física  
(Fernando Marinheiro)