

Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos - 343675
 Telefone 253 831 090 - 253 831 971 Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-C58 Barcelinhos

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA			9º Ano
Unidade Temática e Conteúdos	Domínio/Subdomínio	Objetivos	N.º de Aulas previstas por período
Aptidão Física	<p><i>O aluno demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</i></p> <p><i>O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente, interpretando a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</i></p>	<p><i>Avaliar as atitudes;</i></p> <p><i>Promover hábitos saudáveis de prática desportiva;</i></p> <p><i>Identificar e interpretar os benefícios da prática de atividades físicas;</i></p> <p><i>Identificar e aplicar as regras de higiene e segurança na prática das atividades físicas desportivas;</i></p> <p><i>Conhecer o funcionamento do corpo humano;</i></p> <p><i>Organizar a ativação e o retorno à calma;</i></p> <p><i>Saber diferenciar as capacidades motoras;</i></p> <p><i>Saber aplicar os processos de elevação e manutenção da condição física;</i></p> <p><i>Aumentar e controlar os níveis de aptidão física.</i></p>	Ao longo de todo Ano Letivo
Jogos Desportivos Coletivos	<p>O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UM dos seguintes subdomínios: Futebol; Voleibol; Basquetebol; Andebol.</p> <p>O aluno cumpre o nível ELEMENTAR de UM dos seguintes subdomínios: Jogos desportivos coletivos; Ginástica; Dança; Atletismo.</p> <p>O aluno identifica fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p><i>Conhecer as regras, as técnicas, a organização e formas de participação nas diferentes atividades físicas desportivas abordadas.</i></p> <p><i>Conhecer e valorizar a prática do jogos coletivos como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;</i></p> <p><i>Realizar as ações de ataque e defesa dos jogos coletivos;</i></p> <p><i>Desenvolver os fundamentos técnicos específicos de cada modalidade;</i></p> <p><i>Conhecer e compreender os jogos e as suas regras;</i></p> <p><i>Cooperar com os companheiros para atingir os objetivos dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas específicas das várias funções do jogo, aplicando as</i></p>	39 a 42 aulas

Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos - 343675

Telefone 253 831 090 - 253 831 971 Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-058 Barcelinhos

		<i>regras não só como jogador mas também como árbitro.</i>	
Dança	<p>O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UM dos seguintes subdomínios: Danças Sociais; Danças Tradicionais.</p> <p>O aluno cumpre o nível ELEMENTAR de UM dos seguintes subdomínios: Jogos desportivos coletivos; Ginástica; Dança; Atletismo.</p>	<i>Realizar e compor sequências coreográficas, individualmente ou em grupo, aplicando criativa e expressivamente os elementos previamente explorados.</i>	09 a 12 aulas
Ginástica	<p>O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UM dos seguintes subdomínios: Ginástica no Solo; Ginástica em Aparelhos; Ginástica Acrobática.</p> <p>O aluno cumpre o nível ELEMENTAR de UM dos seguintes subdomínios: Jogos desportivos coletivos; Ginástica; Dança; Atletismo.</p>	<p><i>Conhecer e valorizar a prática das atividades gímnicas como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;</i> <i>Conhecer a origem da ginástica artística;</i> <i>Saber e identificar as atividades gímnicas;</i> <i>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos gímnicos das atividades abordadas;</i> <i>Avaliar as atitudes;</i> <i>Desenvolver as capacidades motoras básicas.</i> <i>Aumentar a aptidão física;</i> <i>Elaborar e realizar os elementos técnicos das várias unidades da ginástica, em esquemas individuais e/ou de grupos aplicando os critérios de correção técnica.</i></p>	30 a 33 aulas
Atletismo	<p>O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de DOIS dos seguintes subdomínios: Atletismo; Jogos tradicionais.</p> <p>O aluno cumpre o nível ELEMENTAR de UM dos seguintes subdomínios: Jogos desportivos coletivos; Ginástica; Dança; Atletismo.</p>	<p><i>Conhecer e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;</i> <i>Conhecer a origem do atletismo;</i> <i>Saber e identificar atividades atléticas, as suas regras e material desportivo;</i> <i>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos;</i> <i>Avaliar as atitudes.</i> <i>Desenvolver as capacidades motoras básicas.</i> <i>Aumentar a aptidão física.</i></p>	18 a 21 aulas



Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos -343675

Telefone 253 831 090 - 253 831 971 Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-058 Barcelinhos

		<i>Efetuar as provas de corrida, de saltos e de lançamentos no cumprimento dos regulamentos.</i>	
Jogos Tradicionais	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de DOIS dos seguintes subdomínios : Atletismo; Jogos tradicionais.	<i>Conhecer e praticar os jogos tradicionais e populares de acordo com os padrões culturais característicos de cada região. Realçar a importância dos jogos da região; Reconhecer os jogos como uma manifestação cultural e recreativa de confraternização entre jovens.</i>	09 a 12 aulas