

PLANO ANUAL

9º ano

PER. LETIVO	1º PERÍODO LETIVO		2º PERÍODO LETIVO	3º PERÍODO LETIVO
		13 setembro a 15 dezembro	03 janeiro a 23 março	9 abril a 6 junho
COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS E ESPECÍFICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA / PERÍODOS LETIVOS	<u>Competências Gerais</u> (*1)	<u>COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS</u> (*1)		
	Todas as Competências Essenciais. (*1) <i>Competências Essenciais do Currículo Nacional do Ensino Básico.</i>	1- Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano; 2- Usar corretamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar o pensamento próprio; 3- Adotar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões; 4- Realizar atividades de forma autónoma, responsável e criativa; 5- Cooperar com outros em tarefas e projetos comuns; 6- Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida. <i>Nota: Todas as Competências Gerais e Transversais são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i>		
<u>Competências Específicas</u> (*2)	<u>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS PRIORITÁRIAS</u> (*2)			
Todas as Competências Gerais: «Comuns a todas as Áreas» e «Por Área». (*2) <i>Competências dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e arquivadas no Departamento Curricular de Educação Física.</i>	Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: - relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários, promovendo a entreaajuda. - coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; - apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. <i>Nota: Todas as Competências Específicas do PNEF são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i>			

PLANO ANUAL

9º ano

PERÍODO LETIVO	1º Período		2º Período	3º Período
	Avaliação Inicial 13 set a 6 out	9 nov a 15 dez	03 jan a 23 março	09 abril a 06 junho
ATIVIDADES FÍSICAS	<p><u>Atividades Físicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Andebol; - Basquetebol; - Futsal; - Voleibol; - Ginástica no Solo; - Ginástica Aparelhos - Badminton; - Natação. 	<p style="text-align: center;"><u>MATÉRIAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Andebol - Basquetebol - Futsal - Voleibol - Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos - Atletismo - Atividades Rítmicas e Expressivas/ Dança - Badminton - Natação - Corfebol - Râguebi - Ginástica Rítmica - Ginástica Acrobática - Patinagem - Orientação - Jogos Tradicionais e Populares - Tênis - Desportos de combate <p style="text-align: center;"><i>Nota: As competências serão definidas para cada matéria de acordo com o resultado da avaliação inicial de cada turma. Nota: Cada professor escolherá quais as matérias que poderão ser lecionadas de acordo com o roulement.</i></p>		
CONHECIMENTOS		<p>APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA</p> <p><i>O aluno deverá adquirir conhecimentos no âmbito de:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A fadiga, a respiração, a frequência cardíaca, a transpiração e o ácido láctico; 2. As diferentes fontes energéticas e as alterações orgânicas durante e após o exercício físico; 3. A sessão de treino: o aquecimento: princípios e características; 4. Regras das matérias (modalidades) lecionadas. <p><i>Nota: Conhecimentos retirados de documento próprio aprovado em Departamento e baseado no P.N.E.F.</i></p>		

APTIDÃO FÍSICA		Aplicação da Bateria de Testes FitnessGram: - Abdominais (Força e resistência); - Extensões de Braços (Força e resistência); - Senta e alcança (Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa); - Vaivém (Aptidão Aeróbia).				
		<i>Nota: Avaliação a realizar em momentos específicos inseridos no Plano Anual de Atividades de Educação Física, uma vez por período.</i>				
	1º Período		2º Período		3º Período	
	AVI					
AULAS PREVISTAS	9º A – 12 9º B – 12 9º C – 12	9º A - 27 9º B – 27 9º C – 27	9º A - 34 9º B – 34 9º C – 32		9º A - 23 9º B – 22 9º C – 23	