

Disciplina de Educação Física 9º Ano - Turma A

| Conteúdos programáticos e aulas previstas | 1º PERÍODO | 2º PERÍODO | 3º PERÍODO | TOTAIS |
|---|------------|------------|------------|--------|
| Nº de aulas previstas | 39 | 32 | 25 | 96 |
| Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica e auto-avaliação | 10 | 1 | 1 | 12 |
| Nº de aulas para leccionação /avaliação de conteúdos | 29 | 31 | 24 | 84 |

| | | |
|------------|---|----|
| 1º PERÍODO | Apresentação. Normas da disciplina. Critérios de avaliação. Planificação anual. | 1 |
| | FitEscola: aferição do peso, altura e % Massa Gorda. Vaivém, abdominais e extensões de braços e impulsão horizontal. | 5 |
| | Avaliação Diagnóstica (Basquetebol, Andebol e Atletismo) | 4 |
| | Basquetebol: origem, evolução e caracterização da modalidade. Manipulação e controlo de bola, passe e receção, drible de progressão e protecção, lançamento parado, em salto e na passada, paragens e rotação sobre o pé eixo, mudanças de direcção com passagem da bola pela frente, ressalto (ofensivo e defensivo);desmarcação; jogo 1x1 e jogo 3x3;finta de arranque em drible direto e em drible cruzado, transição defesa-ataque, posição básica defensiva, enquadramento e deslizamento e passe e corte. | 16 |
| | Orientação: origem, evolução e caracterização. Noção de planificação, orientação do mapa, identificação das características do percurso e tipo de terreno, leitura e interpretação do mapa, automatização do gesto, interpretação da sinalética utilizada na folha de descrição. Realização de percursos no interior da escola. | 6 |
| | Atletismo: origem, evolução e caracterização. Resistência e triplo salto. | 6 |
| | Teste Escrito | 1 |
| 2º PERÍODO | FitEscola: vaivém, abdominais e extensões de braços. | 2 |
| | Ginástica Acrobática: origem, evolução e caracterização da modalidade. Pegas, montes e desmontes. Equilíbrios: de frente nas coxas do base, de costas nas coxas do base, num pé sobre o joelho do base, em prancha facial, rolamento à frente a dois (tank) base sentado segura o volante em apoio facial invertido. Realização de uma coreografia a pares, onde devem ser incluídos elementos coreográficos, de equilíbrio, de flexibilidade e Acrobáticos. | 12 |
| | Atletismo: origem, evolução e caracterização. Salto em altura. | 5 |
| | Andebol: origem, evolução e caracterização da modalidade. Passe e receção, drible, remate em apoio e em suspensão, fintas, mudanças de direcção em drible, deslocamento ofensivo lateral e deslocamento ofensivo frontal, defesa individual; interseção, acompanhamento do jogador com bola, atitude base defensiva, deslocamento defensivo, desmarcação. Jogo 5X5. | 12 |
| | Teste Escrito | 1 |
| 3º PERÍODO | FitEscola: aferição do peso, altura e % Massa Gorda. Vaivém, abdominais e extensões de braços. | 3 |
| | Ténis: origem, evolução e caracterização da modalidade. Batimento de direita, batimento de esquerda, serviço por baixo, serviço por cima, vólei de direita, vólei de esquerda, posicionamento face à trajetória da bola, coloca a bola ao longo da linha e cruzada, avanço para a rede e recupera o enquadramento. | 12 |
| | Dança: Gestos, passos, saltos, voltas e deslocamentos. Apresentação de uma pequena coreografia. | 9 |
| | Teste Escrito | 1 |

Os conteúdos relativos à Educação Desportiva e Condição Física serão leccionados ao longo do ano letivo.

Avaliação: Contemplará todas as dimensões enunciadas nos critérios de avaliação definidos para a disciplina de Educação Física.