

Disciplina de Educação Física 9º Ano - Turma B

Conteúdos programáticos e aulas previstas	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	39	32	23	94
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica e auto-avaliação	10	1	1	12
Nº de aulas para leccionação /avaliação de conteúdos	29	31	22	82

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.	11
	Dança: Gestos, passos, saltos, voltas e deslocamentos. Apresentação de uma pequena coreografia.	8
	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.