



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 9º ano Turma B – Aulas previstas: 36 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio (organizador)	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 20 Aulas dadas:	ATLETISMO - NÍVEL ELEMENTAR Melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como a preparação, arrumação e preservação do material.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none">• Velocidade (40m)• Corrida de Barreiras• Salto em comprimento• Triplo Salto• Salto em altura	<ul style="list-style-type: none">• Barreiras• Sinalizadores• Postes• Colchão• Video	Observação direta e indireta. Exercício-critério
	BASQUETEBOL – PARTE NÍVEL AVANÇADO Identifica e respeita os sinais do árbitro. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.		<ul style="list-style-type: none">• Drible• Passe/recepção• Lançamento• Ressalto• Fintas• Enquadramento ofensivo• Posição básica defensiva• Enquadramento defensivo	<ul style="list-style-type: none">• Bolas• Sinalizadores• Tabelas/Cestos• Vídeo	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 14 Aulas dadas:	APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none">• Força• Resistência• Velocidade• Flexibilidade• Destreza Geral	<ul style="list-style-type: none">• Plataforma Fitescola• Vídeos• Áudio• Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Aulas previstas: 2</p> <p>Aulas dadas:</p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas/táticas e regras das atividades físicas• Processos de elevação e manutenção da aptidão física.	<ul style="list-style-type: none">• Computador• Vídeos• Imagens• Livro didático• Quadro interativo	<p>Avaliação escrita e oral</p> <p>Trabalhos</p>
---	---	--	--	--	--

O Docente de Educação Física