Planificação Geral 2026/2027

Disciplina: **Educação Física**
Ano: **9.º**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	

Aprendizagens Essenciais

DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - 2 matérias
- Andebol, Basquetebol, Corfebol*, Futsal, Voleibol
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

SUBÁREA GINÁSTICA - 1 matéria
– Ginástica Acrobática e de Aparelhos (trave e paralelas).
Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Aparelhos e Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – 1 matéria
DANÇA - Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBÁREA ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS – 2 matérias
- Atletismo Realizar e analisar do ATLETISMO (corrida de barreiras e lançamento do peso), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

- Jogos de raquetes - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

- Percursos na natureza (Pedestrianismo; Orientação)
Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

- Natação
Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

DOMÍNIO 2- ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- **FITescola** - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal.
Desenvolver capacidades motoras (Resistência Aeróbia, Força e Flexibilidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, de acordo com a sua idade e género.

DOMÍNIO 3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS

- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.

-Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. *Matérias cuja lecionação deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	**Ponderação**	**Critérios de avaliação**
DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	70%	**Compreensão** **Apropriação** **Rigor** **Clareza** **Raciocínio** **Reflexão** **Criatividade** **Responsabilidade** **Participação** **Cooperação**
DOMÍNIO 2 Aptidão Física	20%	
DOMÍNIO 3 Conhecimentos	10%	