



Nível de Ensino: 3º Ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano: 9º

Curso:

Planificação Anual

Semestre	Sequências	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º	<p>Ginástica de Solo/Ginástica acrobática</p> <p>Basquetebol</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Rolamento à frente e à retaguarda engrupado e encarpado; passagem por pino e subida para pino; roda; posições de flexibilidade. Realização de figuras a pares ou trios, elementos de flexibilidade, de equilíbrio e de ginástica de solo. Introdução de música e possível esquema.</p> <p>Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-tático: fintas de arranque em drible, receção-enquadramento, lançamento em salto, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, drible de proteção, passe com uma mão, passe e corte, ressalto, posição defensiva básica e enquadramento defensivo. Em situação de jogo, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).</p> <p>Aptidão física e saúde; 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.</p>	

2.º	<p>Voleibol</p> <p>Dança</p> <p>Jogos Tradicionais</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Regras; Princípios de Jogo; Fundamentos técnico-táticos: Serviço por baixo, passe alto de frente, manchete e finalização. Em situação de exercício e em situação de jogo, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>Jogo- a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>Ritmo, coordenação, postura, passos e possível coreografia. Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica.</p> <p>Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).</p> <p>Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; identifica 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.</p>	
-----	--	---	--

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p>1 - Área das Atividades Físicas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Basquetebol.</p> <p>b. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Voleibol.</p> <p>c. Compõe, realiza e analisa a Ginástica de Solo/Acrobática em esquemas individuais/grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>d. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>e. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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.</p>	50%	<p>.Registo de observação direta focalizadas em exercícios critério, no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p> <p>.Registo de observação direta focalizadas em situação de jogo (reduzido/formal), no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p>
<p>2 - Área da Aptidão física</p> <p>a. Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p>	20%	

<p>3 - Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Relaciona aptidão física e saúde e identifica 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.</p> <p>b. Interpreta 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.</p>	<p>10%</p>	<p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p> <p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p>
<p>4 - Áreas de Competências</p> <p>a. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>b. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>c. Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.</p>	<p>20%</p>	<p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p> <p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p> <p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p>1 - Área das Atividades Coletivas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras dos jogos desportivos coletivos.</p> <p>b. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.</p>	50%	<p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p>
<p>2 - Área da Aptidão física</p> <p>a. Conhece as capacidades motoras, os teste de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados.</p>	10%	
<p>3 - Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Relaciona aptidão física e saúde e identifica 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.</p> <p>b. Interpreta 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.</p>	20%	<p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p> <p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p>
<p>4 -Áreas de Competências</p> <p>a. Compreende processos e fenómenos científicos e tecnológicos, coloca questões, procura informação e aplica conhecimentos adquiridos na tomada de decisão informada, entre as opções possíveis.</p> <p>b. Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.</p>	20%	<p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

Notas:

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º Semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados.