



ESCOLA DO ENSINO BÁSICO DO 2º E 3º CICLOS DR. JOÃO DE BARROS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA ZONA URBANA DA FIGUEIRA DA FOZ

ANO LETIVO: 2020/2021

PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA			ANO DE ESCOLARIDADE: 9.º ANO
PERÍODO LETIVO	DOMÍNIOS	SUBDOMÍNIOS	Nº DE AULAS PREVISTAS POR PERÍODO
1ª Período	• APTIDÃO FÍSICA	AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)	4
	• CONDIÇÃO FÍSICA	TREINO DE CONDIÇÃO FÍSICA	7
	• ATLETISMO	ATLETISMO <ul style="list-style-type: none"> • Salto em Comprimento (medição 1 salto) • Lançamento peso (medição 1 lançamento) • Velocidade (medição de 40 m) 	6
	• GINÁSTICA ARTÍSTICA	GINÁSTICA ARTÍSTICA SOLO <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente e atrás • Apoio facial invertido c/ 2 e 3 apoios • Posições de equilíbrio • Posições de flexibilidade 	11
	• FUTSAL	FUTSAL <ul style="list-style-type: none"> • Regras; • Passe/recepção; • Remate; • Fintas; • Jogo 3x3 e 5x5 	11
			TOTAL: 13 semanas
2ª Período	• VOLEIBOL	VOLEIBOL <ul style="list-style-type: none"> • Regras; • Passe de frente; • Serviço por cima; • Remate em salto; • Jogo 2x2 e 4x4 • 	15
	• ATLETISMO	ATLETISMO <ul style="list-style-type: none"> • Triplo salto 	10
	• CORFEBOL	CORFEBOL <ul style="list-style-type: none"> • Regras • Passe (peito, ombro) / Recepção • Lançamento na passada • Lançamento parado • Rensalto • Marcação • Jogo 8x8 	12
	• APTIDÃO FÍSICA	AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)	2
			TOTAL: 11 semanas

3ª Período	<ul style="list-style-type: none"> BADMINTON 	BADMINTON <ul style="list-style-type: none"> Regras; Drive; Amortie de cima; Jogo 1x1; Jogo 2x2. 	10
	<ul style="list-style-type: none"> GINÁSTICA DE APARELHOS 	GINÁSTICA DE APARELHOS SALTOS PLINTO E BOQUE <ul style="list-style-type: none"> Salto entre mãos (plinto transversal) Salto de eixo (plinto longitudinal) SALTOS MINITRAMPOLIM <ul style="list-style-type: none"> Salto em extensão Salto engrupado Salto de carpa Meia-pirqueta vertical Pirqueta vertical 	9
	<ul style="list-style-type: none"> ATLETISMO 	ATLETISMO <ul style="list-style-type: none"> Corrida de barreiras 	3
	<ul style="list-style-type: none"> MATERIAS ALTERNATIVAS 	ORIENTAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> Percurso e simbologia Orientação do mapa Norte geográfico vs Magnético Corrida simples JOGOS TRADICIONAIS <ul style="list-style-type: none"> Corrida de saco; Jogo da colher; Jogo das latas; etc 	3
	<ul style="list-style-type: none"> APTIDÃO FÍSICA 	AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)	2
			TOTAL: 9 semanas
<p>Nos desportos coletivos existem conteúdos básicos a abordar (posicionamento básico ofensivo e defensivo; defesa HxH, desmarcação; passe e vai) e conceitos básicos a dominar (linha de passe, ocupação racional do terreno de jogo, vantagem e desvantagem numérica).</p>			