

PLANIFICAÇÃO ANUAL DOS CONTEÚDOS DA DISCIPLINA ¹ : EDUCAÇÃO FÍSICA					ANO DE ESCOLARIDADE: 9 ^o
PERÍODO LETIVO	DOMÍNIOS CURRICULARES ²	PASEO	DOMÍNIOS/TEMAS	SUBDOMÍNIOS	Nº DE AULAS PREVISTAS POR UNIDADE
1.º PERÍODO	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Conhecedor/sabedor/informado/cultor (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D; J)</p> <p>Crítico/analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador/ Investigador (A, C, D, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Comunicador/Interventor (A, B, D, E, G, H, I)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • APTIDÃO FÍSICA • ATLETISMO • GINÁSTICA ARTÍSTICA • ANDEBOL 	<p>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</p> <p>ATLETISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em Comprimento (medição 1 salto) • Lançamento peso (medição 1 lançamento) • Velocidade (medição de 40 m) <p>GINÁSTICA ARTÍSTICA SOLO e APARELHOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posições de flexibilidade GINÁSTICA - SOLO E APARELHOS (rolamento à frente e atrás, apoio facial invertido com 2 e 3 apoios, posições de equilíbrio e flexibilidade; • Saltos no plinto e boque - Salto entre mãos (plinto transversal) e Salto de eixo (plinto longitudinal); Saltos no minitrampolim - Salto em extensão, Salto engrupado, Salto de carpa, Meia-piruetta vertical, Piruetta vertical) <p>ANDEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras; • Passe/receção; • Remate na passada; • Finta complexa; • Cruzamento simples e permuta; • Jogo 5x5 <p>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</p>	TOTAL: ~39T
		<p>Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • VOLEIBOL • ATLETISMO • ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA 	<p>VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras; • Passe de frente; • Serviço por cima; • Remate em salto; • Jogo 2x2 e 4x4 <p>ATLETISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triplo salto <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientação e outros circuitos na natureza 	

3.º PERÍODO			<ul style="list-style-type: none"> • FUTSAL • APTIDÃO FÍSICA 	<p>FUTSAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras; • Passe/recepção; • Remate; • Fintas; <p>Jogo 3x3 e 5x5</p> <p>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</p>	TOTAL: ~36T
			<ul style="list-style-type: none"> • BADMINTON • GINÁSTICA ACROBÁTICA • ATLETISMO • MATERIAS ALTERNATIVAS • APTIDÃO FÍSICA 	<p>BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras; • Drive; • Amortie de cima; • Jogo 1x1; • Jogo 2x2. <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pega; • Monte/desmonte; • Exercícios a 2,3,4,5,e,6; • Jogo Coreografia musicada <p>ATLETISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de barreiras <p>MATÉRIAS ALTERNATIVAS (de acordo com as planificações definidas)</p> <p>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</p>	TOTAL: ~21T

¹ De acordo com o ponto 8, do Artigo 10.º, do Despacho n.º 13 599/2006 de 28 de Junho de 2006. Do preenchimento desta grelha não constam as aulas destinadas à realização das fichas de trabalho, de avaliação, respetivas correções, atividades complementares e de autoavaliação, assim como as adequações necessárias às especificidades do grupo turma. Documento em construção em trabalho colaborativo no Departamento.

² A planificação reflete os valores inscritos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), em trabalho colaborativo com a Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola (EECE), nos domínios: Saúde; Sexualidade; Instituições e Participação Democráticas e Literacia Financeira para o Consumo