

Ano Letivo 2023/2024

Planificação Anual – 9º ano

1º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
APTIDÃO FÍSICA	- Desenvolver 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.	- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	B, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
BASQUETEBOL	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol), 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, em situação de jogo 3x3 e 5x5. - Ações técnico-táticas: <i>recepção, passe de peito, picado e de ombro, drible de progressão e de proteção, lançamento em apoio, na passada e em suspensão, posição base defensiva, enquadramento defensivo/ofensivo, marcação e desmarcação.</i>	- Resolver problemas em situações de jogo; - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática). - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.	B, D, E, F, G, J	

<p>ATLETISMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz: - <i>Corrida de Velocidade de 60m com partida de blocos;</i> - <i>Corrida de Estafetas;</i> - <i>Corrida de Barreiras;</i> - <i>Triplo Salto;</i> - <i>Lançamento do Disco (opcional)/ Peso (4 Kg).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar materiais, espaço, ritmos, relações interpessoais; - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. 	<p>B, D, E, F, G, J</p>	
-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	--

2º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol), 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, em situação de jogo 4x4 e 6x6. - Ações técnico-táticas: <i>passé em apoio de frente, passé em apoio de costas, manchete, serviço por baixo/ por cima, remate em apoio/ em suspensão, amorti e bloco.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática). - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	B, D, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
BADMINTON	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», adequando as suas ações a esse conhecimento e aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Deslocar-se e posicionar-se corretamente, executando os diferentes tipos de batimentos (<i>clear, lob, drive e amortie</i>), remate e serviço (<i>curto/ comprido</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar materiais, espaço, relações interpessoais; - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. 	B, D, E, F, G, J	

3º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
FUTEBOL	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol), 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, em situação de jogo GR+4x4+GR. - Ações técnico-táticas: <i>passe/recepção, condução de bola, finta, intercepção, desarme, remate, marcação e desmarcação.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas em situações de jogo; - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática). - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. 	B, D, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
GINÁSTICA ACROBÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos colegas; - Realizar, em <i>exercícios de pares e de trios, pegas, montes/ desmontes.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar sequências de habilidades; - Explorar materiais, espaço, relações interpessoais; - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. 	B, D, E, F, G, H, J	

Nota: todas as unidades didáticas são executadas segundo a metodologia de Projeto

Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória:

- A- Linguagens e textos
- B- Informação e comunicação
- C- Raciocínio e resolução de problemas
- D- Pensamento crítico e pensamento criativo
- E- Relacionamento interpessoal
- F- Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G- Bem-estar, saúde e ambiente
- H- Sensibilidade estética e artística
- I- Saber científico, técnico e tecnológico
- J- Consciência e domínio do corpo

Ensino Regular/Articulado:

Períodos	Aulas Planificadas	Momentos de Avaliação	Outros	Total (50 min.)
1.º				
2.º				
3.º				